Alberto Ugarte

HACER FIT LO MÁS FAT

Las recetas sanas y fáciles de @ugar90

ESPASA

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Sobre mí
Airfryer: lo que debes saber
Desayunos
- BANANA BREAD
- GALLETAS DE AVENA INTEGRAL
- MERMELADAS NATURALES
- TORTITAS CLÁSICAS
- PEANUT-CHIA GREEK YOGURT
- AVENA HORNEADA CHOCO-CHIP
- CHOCOTORTITAS
- CREPES
- TOSTADAS FRANCESAS BROWNIE
- TOSTADAS FRANCESAS CHEESECAKE
- BARRITAS ENERGÉTICAS
- BIZCOCHO DE CHOCOLATE A LA NARANJA
- GRANOLA
- MUGCAKE DE CHOCOLATE
- SOLETILLAS DE LECHE

Snacks
- BONIATITOS A LA MEXICANA
- HUEVO AL PLATO
- PAN CASERO DE SEMILLAS
- GYOZAS DE POLLO
- FOCACCIA
- PATATAS DE LOCOS
- QUESO CREMA VEGANO
- HUMMUS DE ACEITUNA NEGRA
- PATATAS HASSELBACK
- BURRATA PERFECTA CON PESTO DE ANACARDOS
- CEBOLLA MORADA ENCURTIDA
- GAZPACHO DE CEREZAS Y FRESAS
- PAN NAAN RELLENO DE QUESO
- SALSAS FIT PARA ACOMPAÑAR

- GUACAMOLE
- Principales
  - GOFRE SALADO DE AVENA
  - PIZZA CON BASE DE QUINOA Y BONIATO
  - STEAK TARTAR CON YEMA MACERADA
  - ALBÓNDIGAS AL ESTILO THAI
  - GALETTE BRETONNE
  - RISOTTO
  - TARTAR DE SALMÓN
  - PIZZA SIN HARINAS
  - ROLLITOS VIETNAMITAS
  - ESPAGUETIS A LA MEDITERRÁNEA
  - RATATOUILLE
  - ARROZ CON CALAMAR Y GAMBONES
  - RAVIOLIS DE MASCARPONE Y PISTACHO CON PESTO DE AGUACATE
  - PIZZA EN SARTÉN
  - QUICHE DE VERDURAS
  - TACOS DE POLLO
- Postres
  - COOKIES AND CREAM
  - COOKIES AND CREAM CHEESECAKE DONAS
  - NATILLAS CASERAS
  - BROWNIE JUGOSO
  - TARTA DE QUESO SIN HORNO
  - TARTA DE QUESO DE OVEJA AL HORNO
  - CARROT MUFFINS
  - CREMA CATALANA
  - DONAS EXÓTICAS
  - GOMINOLAS DE YOGUR Y FRESAS
  - PANNA COTTA
  - PUDIN DE PAN DE LECHE
  - TARTA DE MANZANA
  - YOGURT FROZEN CAKES
  - TARTA DE CHOCOLATE SIN HORNO
- Airfryer corner
  - TORTILLAS DE CANGREJO CON SALSA DE CHERRYS
  - CONFITADOS Y YOGUR GRIEGO
  - AGUACATES RELLENOS
  - AROS DE CEBOLLA TOP

CEBOLLA NO FRITA
NACHOS CASEROS
PIMIENTOS RELLENOS
CROQUETAS DE JAMÓN
CHIPS DE BONIATO
ALITAS DULCEPICANTES
DONA-PIZZA
NUGGETS
CRUNCHY-ALCACHOFAS
PATACONES
MINIPIZZAS DE PATATA
CHIPS DE MANZANA
PECHUGAS A MI ESTILO
TEQUEÑOS
GAMBAS REBOZADAS EN PANKO CON SALSA DE CACAHUETE
HOJALDRES BRUTALES SABOR PIZZA
BOLITAS DE QUESO Y CHERRYS
BROCHETAS CREMOSAS DE POLLO AL CURRY
DONAS DE QUESO CON MERMELADA DE PIQUILLO
PATATAS RELLENAS
MUFFINS DE YOGUR GRIEGO
PASTEL DE YOGUR GRIEGO
COOKIES
FLAN
TORRIJA STICKS
DONAS DE BONIATO Y COCO
Agradecimientos
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

En *Hacer fit lo más fat* vas a encontrar noventa recetas divididas en: Desayunos, Snacks, Principales, Postres y un apartado exclusivo de platos increíbles para hacer en la airfryer, el aparato que ha revolucionado el mundo de la cocina.

Tostadas francesas de chocolate, hummus de aceituna negra, raviolis de mascarpone y pistacho y ¡hasta un flan para hacer en la freidora de aire! Recetas sencillas, novedosas y siempre con un valor añadido: más sanas que las tradicionales. Sin azúcar o con menos grasa, pero manteniendo todo su sabor.

Este no es solo un libro de recetas o un eslogan publicitario. Es el lema de vida de los que quieren cuidar su alimentación y ser más activos, pero sin renunciar a comer ¡riquísimo!

Alberto Ugarte

HACER FIT LO MÁS FAT

Las recetas sanas y fáciles de @ugar90

ESPASA

A mi madre,
porque da igual los años que cumpla,
siempre seré tu niño.

SOBRE MÍ

Lo primero es darte las gracias por haber comprado este libro. Da igual si lo has hecho porque me conoces, o bien te lo han recomendado, o te ha parecido interesante y por eso te lo llevas, un montón de gracias por apoyar mi trabajo.

Después, me gustaría presentarme: mi nombre es Alberto Ugarte (aunque soy más conocido como @ugar90 en redes sociales) y este es mi primer libro de recetas. No pretendo enrollarme demasiado, pero quiero contarte por qué surgió el proyecto @ugar90 y cuál es su lema.

De jovencito, como muchos otros chicos en esas edades, no tenía muy claro qué quería estudiar, nada me convencía 100%. Un poco de rebote, opté al final por la cocina. Pero cuando me puse a trabajar, me di cuenta de que realmente no me gustaba ejercer de cocinero y decidí darme una segunda oportunidad formativa eligiendo dietética.

En ese momento estaba pasando por un TCA –bulimia– y todas mis inseguridades, todo el estrés, la ansiedad y la obsesión por tener el cuerpo que la sociedad considera «perfecto» lo volcaba en la comida. Fue una etapa bastante larga y difícil, pero con esfuerzo y ganas de salir adelante, puedo decir, que a día de hoy he conseguido tener una relación sana con la comida. Gracias también a dejar atrás los comportamientos obsesivos, a conocerme mejor y a escucharme a mí mismo y a quien me haga bien.

Por estas razones decidí un día crear la cuenta de Instagram de @ugar90 para poner a disposición de quien quisiera mis trucos e ideas sobre el mundo de la gastronomía. Disfruto muchísimo compartiendo mis recetas y conocimientos sobre nutrición con la comunidad que he creado a través de mis redes sociales.

Me gusta pensar que ayudo a otras personas a darse cuenta de que en la vida no todo es blanco o negro, que se puede comer sano y rico, sin grandes prohibiciones. Lo que más me gratifica es cuando recibo un mensaje de alguna persona diciéndome que mis recetas le

están ayudando a seguir una mejor alimentación. Eso es lo que realmente hace que siga por este camino.

¿Qué es para mí *Hacer fit lo más fat*?

Hacer fit lo más fat, la frase que da título a este libro es mi lema, por así decirlo, una forma de comer saludable pero no restrictiva. Las recetas que comparto a través de mi cuenta, y que también verás en este libro, son equilibradas y con buenos valores nutricionales. Algunas tienen más calorías y otras menos, algunas llevan endulzantes y otras no y no pasa absolutamente nada. Precisamente porque creo que la clave está en el equilibrio: en que un día puedes comer una cosa más calórica y al día siguiente algo más *light*, pero que siempre, siempre, te sepa riquísimo. Eso es lo que me parece que debe ser un básico en cualquier receta, sea una versión saludable de una tarta de queso o unas chips de boniato, tiene que saber siempre delicioso.

También considero que es importantísimo moverse, llevar una vida activa. De nada sirve comer sano si no realizamos actividad física. No estoy diciendo que nos pongamos todos a preparar una maratón, pero es fundamental que cada uno con el nivel que tenga y adaptándolo siempre a su estilo de vida, haga ejercicio de manera habitual.

Comer sano, pero sin prohibiciones (que lo que provoca es más frustración que otra cosa) y llevar una vida activa es la combinación perfecta y lo que yo resumo como *Hacer fit lo más fat*.

¿Cómo he hecho este libro?

¡Sin trampa ni cartón! Todas las recetas las he hecho yo: desde ir a la compra a por los ingredientes, hasta cocinarlos, montar la presentación de los platos, hacer las fotografías y editarlas después.

Hoy en día es frecuente ver mucho retoque en el acabado de los platos con trucos para que parezcan más vistosos usando elementos no gastronómicos, como lacas o pegamentos. Os puedo asegurar que en este libro no se han utilizado elementos fuera de lo gastronómico. Los platos han sido fotografiados tal cual han quedado. No tendría sentido hacerlo de otra manera cuando lo que quiero es que podáis reproducir con facilidad desde vuestra casa

todas las recetas que he preparado para vosotros en este libro.

Espero que disfrutéis mucho del proceso de cocinado y, sobre todo, que os resulten útiles y fáciles de hacer y, obviamente, ¡riquísimas!

AIRFRYER: LO QUE DEBES SABER

La airfryer o freidora de aire no fríe sin aceite como tal, es un aparato con una resistencia y un ventilador muy potente. Al ser de reducido tamaño, tarda muy poco en coger temperatura y hace que los alimentos se hagan antes que en el horno ahorrando energía ya que tiene menos vatios de potencia.

¿Qué ventajas tiene la airfryer frente al horno?

1. Menor tamaño.
2. Fácil limpieza: hay elaboraciones que directamente no manchan y en caso de que lo hagan, la cesta se puede limpiar con una esponja por la parte más suave.
3. Mayor ahorro energético por tener menos potencia y ser más pequeña.
4. Tiempo de precalentado: en la mayoría, el tiempo de precalentado es de menos de 1 minuto. Sin embargo, los hornos tardan entre 5 y 10 minutos.

Indicaciones

Debemos tener en cuenta que no todas las airfryers son iguales. Yo os doy un tiempo y una temperatura aproximada, pero esto puede variar cuando vayas a hacerlo en la tuya. Es cuestión de práctica e ir ajustando.

Cuando coloquemos los alimentos, debemos tener en cuenta la

disposición: si la cargamos demasiado, los alimentos queden en medio tardarán más en hacerse. Por eso conviene echar la cantidad justa, que quede todo en la superficie.

En el caso de poner una cantidad mayor es conveniente sacar la cesta —cada 5 minutos—, remover los alimentos y continuar con la cocción. Si esto ocurre habrá que aumentar en 1-2 minutos el tiempo de la cocción, dependiendo del número de veces que hagamos el proceso de sacar y remover.

Según pase el tiempo, el antiadherente de nuestra freidora de aire se irá deteriorando, por eso conviene engrasar un poco la base para que no se peguen los alimentos en la cesta.

Podemos usar moldes (aptos para horno) que quepan dentro de la cesta y cubrir la base con papel de horno, pero debemos tener en cuenta que la airfryer solo tiene resistencia arriba y lo que hace que los alimentos se hagan por abajo es la rejilla que tiene, ya que los agujeros permiten que pase el aire caliente por debajo. Por eso, si la tapamos con moldes o papel de horno, las elaboraciones tardarán más en hacerse.

Precalentado. Yo no la precaliento, si en las recetas digo un tiempo y una temperatura es el total, desde que entra el alimento crudo hasta que sale cocinado.

DESAYUNOS

BANANA BREAD

5-6 personas
Fácil
1 h

INGREDIENTES

200 g de harina de avena
75 g de mantequilla o aceite de coco
5 huevos
2 plátanos + 1 para decorar
1 yogur natural desnatado
1 tableta de chocolate negro 85%
1 sobre de levadura en polvo (14 g)
Un puñado de nueces
Ralladura de limón y de naranja
Canela al gusto

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos los ingredientes húmedos: los huevos, el yogur, la mantequilla o aceite de coco derretidos y los plátanos y batimos hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Después echamos los ingredientes secos: la levadura, la avena en polvo, las ralladuras y la canela.

3. Batimos de nuevo hasta que se integre bien todo. Ahora las nueces las troceamos y las integramos, no las trituramos.

4. Echamos la mezcla en un molde apto para horno engrasado o forrado con papel vegetal y pondremos la tableta de chocolate troceada por encima; también la podemos integrar dentro de la mezcla.

5. Llevamos al horno previamente precalentado (calor arriba y abajo) y lo metemos 10 minutos a 180 ºC.

6. Sacamos y ponemos el plátano cortado a la mitad de vértice a vértice, a modo de decoración y volvemos a llevar al horno a 175 ºC durante 25 minutos (tendrá un tiempo total de cocción de 35 minutos).

7. Sacamos y dejamos reposar tapado al menos 1 hora para que no pierda humedad.

MIS RECOMENDACIONES

Si lo quieres más dulce puedes añadir unos dátiles o más plátanos, cuanto más maduros más dulces, o incluso, un poco de edulcorante tipo sacarina líquida.

GALLETAS DE AVENA INTEGRAL

4 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

120 g de harina integral de trigo
120 g de harina integral de avena
70 g de aceite de coco desodorizado
70 g de azúcar ecológico de coco
50 g de copos de avena
2 claras de huevo
1 huevo
Una pizca de bicarbonato sódico

ELABORACIÓN

1. Batimos el huevo con las claras, añadimos el aceite de coco y poco a poco los ingredientes secos.

2. Amasamos hasta obtener una masa homogénea que no se nos pegue en las manos y la estiramos con la ayuda de un rodillo, poniendo un papel vegetal debajo y otro por encima.

3. Con un corta-pastas hacemos las galletas que iremos colocando en una bandeja de horno sobre un papel vegetal.

4. Lo que nos sobre de la masa volvemos a estirarla y sacamos más galletas hasta aprovechar toda la masa.

5. Hacemos las galletas al horno previamente precalentado (calor

arriba y abajo) durante 15 minutos a 175 ºC.

6. Sacamos y dejamos enfriar.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden hacer sin gluten sustituyendo la harina de trigo por harina de avena integral sin gluten y los copos de avena por copos de avena certificados sin gluten.

MERMELADAS NATURALES

4 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

Un puñado de fresas
Un puñado de arándanos
Un puñado de frambuesas

ELABORACIÓN

1. En un recipiente o cuenco apto para microondas colocamos el puñado de la fruta que queramos hacer (las fresas tienen que estar cortadas en trocitos, los arándanos o las frambuesas no hace falta).

2. Lo llevamos al microondas y lo hacemos durante 2 minutos a máxima potencia.

3. Sacamos, removemos y dejamos enfriar tapado y listo para poner encima de la elaboración que queramos.

4. Ideal para tostadas, tortitas o tartas.

MIS RECOMENDACIONES

De por sí la fruta al calentarse suelta la fructosa y endulza más que en crudo, pero si lo queremos más dulce, podemos agregar una cucharada de miel, azúcar de caña ecológico o edulcorante cuando

ya esté la compota fuera del microondas y remover.

TORTITAS CLÁSICAS

1-2 personas
Fácil
15 min + 1 h de reposo

INGREDIENTES

90 g de harina de avena
50 g de yogur griego
30 g de mantequilla ligera
5 g de levadura en polvo
8 dátiles o 4 dátiles medjoul
2 huevos
Esencia de vainilla al gusto

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor ponemos los huevos con los dátiles deshuesados y previamente hidratados, el yogur griego, la mantequilla y la vainilla. Batimos bien.

2. Después agregamos los ingredientes secos, harina de avena y la levadura. Volvemos a batir hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.

3. Dejamos reposar la masa tapada al menos una hora (pero no más de tres).

4. En una sartén pequeña engrasada a fuego medio, vamos echando la mezcla y haciendo las tortitas por las dos caras.

5. Sacamos, vamos haciendo una torre y decoramos.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden acompañar con la fruta que queramos. Yo he puesto arándanos y el sirope es de arce sin azúcar.

PEANUT-CHIA GREEK YOGURT

1 persona
Fácil
10 min

INGREDIENTES

1 yogur griego
½ plátano
3 cucharadas de crema de cacahuete
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharada de nibs de cacao
Unas gotas de sacarina líquida

ELABORACIÓN

1. Primero hidratamos las semillas de chía en agua, la proporción es al gusto, yo he puesto por cada parte de chía 6 de agua (es decir, 2 cucharadas de chía y 12 de agua), se puede poner más o menos. Dejamos unos 10-12 minutos para que se hidraten.

2. Ahora juntamos las semillas de chía hidratadas con el yogur y la sacarina hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Cogemos el recipiente donde vayamos a hacer nuestro peanut-chia-greek-yogurt; ponemos en la base crema de cacahuete, después en las paredes colocamos unas rodajas de plátano cortado bastante finito para que se adhiera bien y finalmente la mezcla de yogur y chía.

4. Por último, ponemos el resto del plátano cortado en daditos, un poco mas de crema de cacahuete y los nibs de cacao.

MIS RECOMENDACIONES

Yo he endulzado con sacarina líquida, pero se puede omitir o endulzar con azúcar de caña ecológico, miel o pasta de dátil.

AVENA HORNEADA CHOCO-CHIP

1 persona
Fácil
15 min

INGREDIENTES

90 g de copos de avena
½ plátano
½ yogur natural
Un chorrito de sirope de arce sin azúcar
Unas gotas de esencia de vainilla
Unas pepitas de chocolate negro

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos los copos de avena, el plátano, el yogur, la esencia de vainilla, el sirope, y batimos hasta que se integre bien.

2. Echamos la mezcla en un cuenco o bol apto para calor y ponemos las pepitas de chocolate por encima.

3. Lo llevamos al horno 10 minutos a 180 ºC.

4. Sacamos y dejamos que se enfríe.

MIS RECOMENDACIONES

Podemos hacer esta receta con una mitad copos de avena y otra de harina de avena y tener así una textura diferente.

CHOCOTORTITAS

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

70 g de harina de avena
40 g de eritritol
30 g de aceite de coco desodorizado
5 g de levadura en polvo
2 huevos
1 yogur desnatado
3 cucharadas de cacao en polvo
Esencia de vainilla al gusto

Decoración
Chocolate derretido 85%
Almendras
Nibs de cacao

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos los ingredientes húmedos: los huevos, el yogur, el aceite de coco y la esencia de vainilla.

2. Batimos bien y agregamos la harina de avena, la levadura, el eritritol y el cacao.

3. Volvemos a batir hasta que quede una mezcla homogénea que dejaremos reposar 10 minutos.

4. En una sartén engrasada hacemos las tortitas, saldrán unas 4-5 dependiendo del tamaño de la sartén.

5. Emplatamos en torre y echamos el chocolate derretido, las almendras (previamente picadas) y los nibs de cacao.

MIS RECOMENDACIONES

En este caso he utilizado harina de avena, pero se puede sustituir por otras como trigo, sarraceno, espelta o cualquier integral que nos guste.

CREPES

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

50 g de harina de trigo
20 g de aceite de coco desodorizado
1 vaso de leche o bebida vegetal
1 huevo
2 cucharadas de eritritol
Esencia de vainilla
Una pizca de levadura
Una pizca de sal

Decoración
Chocolate derretido 85%
Arándanos
Fresas
Almendras

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor agregamos todos los ingredientes y batimos hasta que obtengamos una mezcla homogénea y sin grumos.

2. No es necesario dejar reposar la masa, en una sartén previamente engrasada a fuego medio-bajo echamos la misma y la extendemos bien por la base de la sartén.

3. Dejamos que se haga la masa tapada un par de minutos, destapamos y la doblamos por la mitad y esa mitad otra vez por la mitad quedando la forma de la ¼ parte de un círculo y emplatamos.

4. Repetimos el paso 2 hasta que se nos acabe la masa, que dará para unos 3-4 crepes más o menos.

5. Decoramos con el chocolate, las frutas, los frutos secos o los toppings que más nos gusten.

MIS RECOMENDACIONES

El aceite de coco desodorizado es una muy buena opción para incluirlo sin que dé sabor a coco, se puede conseguir fácilmente por Internet.

TOSTADAS FRANCESAS BROWNIE

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

3 rebanadas de pan de molde
2 cucharadas de cacao en polvo
1 vaso de leche
1 huevo
Endulzante al gusto
Canela en polvo al gusto
Crema de chocolate y avellanas sin azúcar

Decoración
Chocolate derretido 85%
Avellanas

ELABORACIÓN

1. Batimos el huevo y añadimos la leche con la canela, el endulzante y el cacao en polvo.

2. Mezclamos bien y bañamos en esta mezcla las rebanadas de pan hasta que se empapen bien.

3. Las hacemos en la plancha a fuego medio y engrasada.

4. Cuando estén todas, las servimos poniendo crema de chocolate y avellana entre las rebanadas.

5. Decoramos con chocolate derretido por encima y unas avellanas

trituradas.

MIS RECOMENDACIONES

Esta receta se puede hacer sin chocolate y serían unas torrijas muy saludables para hacer en temporada, las podemos acompañar de sirope de arce sin azúcar.

TOSTADAS FRANCESAS CHEESECAKE

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

3 rebanadas de pan de molde
1 vaso de leche
1 huevo
Endulzante al gusto
Canela en polvo al gusto

Relleno
3 cucharadas de queso crema light
Endulzante al gusto
Esencia de vainilla al gusto

Decoración
Fresas
Arándanos
Mermelada (ver la receta al principio de este capítulo)

ELABORACIÓN

1. En un bol batimos el huevo y agregamos la leche, el endulzante y la canela.

2. Mezclamos bien y agregamos las rebanadas dejando que se empapen bien unos 5-10 minutos.

3. En una sartén engrasada a fuego medio hacemos las rebanadas

mientras preparamos el relleno.

4. En un bol aparte mezclamos el queso crema con el endulzante y la esencia de vainilla hasta que quede una crema homogénea.

5. Emplatamos las rebanadas con un poco de la crema de relleno entre ellas y por encima decoramos con mermelada, las fresas y los arándanos.

MIS RECOMENDACIONES

Se puede hacer también con pan brioche, que le dará una textura muy jugosa y un sabor muy especial; también se puede acompañar con grano y frutos secos.

BARRITAS ENERGÉTICAS

2-3 personas
Fácil
10 min + 20 min de frío

INGREDIENTES

90 g de crema de cacahuete
80 g de copos de avena
70 g de sirope de agave o miel
30 g de nibs de cacao
30 g de almendras
30 g de avellanas
20 g de semillas de sésamo
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Troceamos bien los frutos secos, podemos picarlos más o menos, esto va al gusto.

2. En un bol ponemos los ingredientes húmedos: la crema de cacahuete y el agave o miel.

3. Mezclamos bien y echamos los ingredientes secos: los copos de avena, las semillas, los nibs y los frutos secos.

4. Volvemos a mezclar bien hasta que nos quede una mezcla en la que se haya integrado bien la crema de cacahuete y el agave, ya que esto nos servirá para que compacte mejor.

5. Cogemos un molde rectangular y alargado (uno de bizcocho nos

vale), lo forramos con papel de horno por dentro y echamos la mezcla.

6. Con la ayuda de una cuchara, la prensamos bien hasta que quede una capa uniforme que llevaremos al congelador 20 minutos.

7. Sacamos, quitamos el papel de horno y cortamos en barritas.

MIS RECOMENDACIONES

Personalmente me gustan más los copos de avena enteros, a nivel nutricional no varían de los que vienen un poco troceados, pero estéticamente me parece que quedan mejor y al masticar están más enteros. Se pueden modificar los frutos secos, incluso poner chocolate troceado o bañarlas en chocolate derretido.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE A LA NARANJA

5-6 personas
Fácil
10 min + tiempo de horneado + 2 h de reposo

INGREDIENTES

200 g de chocolate negro 85% o sin azúcar
150 g de avena molida
5 huevos
2 yogures griegos
1 sobre de levadura en polvo (polvo para hornear)
½ naranja en rodajas
Sacarina líquida
Esencia de naranja o ralladura de naranja al gusto

ELABORACIÓN

1. En un bol batimos los huevos, agregamos los yogures, la sacarina, la esencia de naranja o ralladura, el chocolate negro derretido y lo mezclamos todo bien.

2. Vamos añadiendo poco a poco la avena y la levadura, removiendo con unas varillas hasta que obtengamos una mezcla homogénea y sin grumos.

3. Llevamos la mezcla a un molde rectangular engrasado o forrado con papel de horno. Colocamos las rodajas de naranja encima y llevamos al horno previamente precalentado a 180 ºC.

4. Lo horneamos 35 minutos, sacamos y dejamos que se enfríe con un trapo húmedo tapándolo al menos 2 horas.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden usar otras harinas para el bizcocho, como la de trigo, trigo integral, sarraceno, espelta… También una mezcla de ellas, con almendra molida, coco o arroz. Nos da una versatilidad increíble porque se puede jugar con las texturas.

GRANOLA

5-6 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

175 g de sirope de agave o miel
130 g de copos de avena
90 g de aceite de coco desodorizado
70 g de almendras crudas
70 g de anacardos
70 g de avellanas crudas
50 g de semillas de calabaza
30 g de semillas de sésamo
Un puñado de arándanos deshidratados
Una pizca de canela

ELABORACIÓN

1. En un bol juntamos todos los ingredientes salvo los arándanos que se los añadiremos al final y lo mezclamos todo bien.

2. Cogemos una bandeja de horno, la forramos con papel vegetal o de horno y echamos toda la mezcla de granola y la extendemos bien.

3. Horneamos a 170 ºC (horno precalentado) durante 10 minutos. Sacamos, mezclamos bien y volvemos a meter otros 10 minutos a la misma temperatura.

4. Sacamos y mientras se enfría, vamos mezclando para que no se haga bloque y se quede todo pegado. Añadimos los arándanos.

5. Cuando esté frío lo traspasamos a un bote o tarro de cristal.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden usar otros frutos secos, bayas o semillas para incluir en la granola. Puedes inventar tus propias combinaciones al gusto, poner chocolate o modificar algún ingrediente.

MUGCAKE DE CHOCOLATE

1 persona
Fácil
8 min

INGREDIENTES

30 g de harina de avena
30 g de chocolate negro derretido
25 g de almendra molida
4 g de levadura
1 huevo
2 cucharadas de cacao en polvo
Un chorrito de leche
Un poco de sacarina líquida

Decoración
Nibs de cacao al gusto

ELABORACIÓN

1. En una taza echamos el huevo, lo batimos, agregamos el chocolate derretido, el chorrito de leche, la sacarina y lo removemos bien.

2. Agregamos ahora los ingredientes secos: el cacao en polvo, la harina, la almendra molida y la levadura.

3. Mezclamos todo bien y llevamos la taza al microondas y lo hacemos en tandas de 20-30 segundos a máxima potencia, estando pendientes de que no se salga.

4. Decoramos con nibs de cacao por encima y dejamos que se enfríe un poco.

MIS RECOMENDACIONES

Esta mezcla también se puede hacer a la plancha y tendríamos tortitas; unas tortitas súper chocolateras muy buenas.

SOLETILLAS DE LECHE

3 personas
Fácil
30 min + tiempo de reposo

INGREDIENTES

200 g de harina
50 g de leche en polvo
50 g de eritritol
12 g de levadura fresca
3 huevos

ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos, añadimos la levadura desmenuzada e integramos bien.

2. Agregamos los ingredientes secos: la leche en polvo, el eritritol y la harina poco a poco, mientras vamos mezclando.

3. Cuando tengamos una masa uniforme, la dejamos reposar una media hora.

4. Después la llevamos a una manga pastelera y en una bandeja de horno forrada con papel vegetal, hacemos tiras de masa en forma de óvalos.

5. Con el horno previamente precalentado, cocemos a 160 ºC durante 15-20 minutos.

6. Sacamos y dejamos enfriar.

MIS RECOMENDACIONES

Son ideales para hacer sándwiches con vegetales, pavo, pollo, o incluso, con tofu a la plancha.

También están muy buenas con una crema de chocolate y avellanas (o cualquier otra crema dulce) y mojándolas directamente en leche.

SNACKS

BONIATITOS A LA MEXICANA

1-2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

4-5 boniatos pequeños
65 g de queso rallado
1 taza de judías negras o frijoles cocidos
1 taza de guacamole (ver la receta al final de este capítulo)
1 taza de pico de gallo
½ taza de maíz

Decoración
1 lima
Cilantro al gusto

ELABORACIÓN

1. Lavamos los boniatos y los hacemos en el microondas tapados 7 minutos a máxima potencia, los sacamos, abrimos por la mitad y con la ayuda de una cucharilla hacemos un hueco en el medio de los boniatos para rellenarlos.

2. Ponemos un poco de queso rallado en los huecos y los hacemos al horno 10 minutos a 190 ºC.

3. Sacamos y los rellenamos con el pico de gallo, las judías o frijoles, maíz y el cilantro.

4. Por último ponemos unas limas para decorar y lo acompañamos

con salsa guacamole.

MIS RECOMENDACIONES

Se puede hacer opción vegana y sin lactosa con un queso rallado vegano.

HUEVO AL PLATO

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

1 huevo
2 patatas medianas
3 lonchas de jamón serrano o ibérico
3-4 champiñones Portobello
Albahaca fresca
Cilantro fresco
Cayena molida
Semillas de sésamo
Semillas de sésamo negro
Semillas de lino

ELABORACIÓN

1. Hacemos las patatas al horno o en la airfryer, con poco aceite.

2. Mientras tanto preparamos un huevo a la plancha, cortamos en láminas los champiñones portobello y los salteamos.

3. Cortamos en trocitos el jamón serrano o ibérico y lo metemos unos segundos al microondas a máxima potencia para que sude un poco.

4. Emplatamos las patatas con los champiñones y el jamón. Es el momento de poner las especias.

5. Salpimentamos el plato, ponemos las hierbas aromáticas, y por último, la cayena molida con las semillas.

MIS RECOMENDACIONES

Las patatas son un plato que acompañan a un montón de ingredientes, por eso si en la nevera tenemos verduras, pollo o queso, es una buena forma de darles salida con un plato de patatas con huevo y hacer una buena receta de aprovechamiento.

PAN CASERO DE SEMILLAS

4-5 personas
Media
120 min

INGREDIENTES

340 g de harina de trigo
90 g de harina de centeno
14 g de levadura fresca o seca
290 ml de agua
1 chorrito de aceite
Sal al gusto
Semillas de pipas, calabaza y sésamo al gusto

ELABORACIÓN

1. En un bol echamos los ingredientes secos: las harinas, la sal y la levadura y vamos agregando poco a poco el agua y mezclando hasta obtener una masa que estaremos amasando unos 5 minutos.

2. A continuación, añadimos las semillas y seguimos amasando hasta que se integren.

3. Dejamos la masa reposar en el mismo bol tapada con un trapo húmedo durante 30 minutos.

4. Después le damos la forma del pan que queramos hacer y la llevamos a la bandeja de horno donde la hornearemos. La dejaremos tapada con el trapo húmedo una hora.

5. Después damos unos cortes paralelos en la superficie y rociamos con aceite. Echamos unas semillas por encima y llevamos al horno previamente precalentado a 200-200 ºC.

6. Horneamos 30-35 minutos, sacamos y dejamos que repose una hora.

MIS RECOMENDACIONES

El mundo del pan es muy divertido, puedes probar a cambiar harinas: espelta, integral de trigo, avena… pero ten en cuenta que algunas son más densas, no fermentan tanto y necesitarán más o menos agua, es cuestión de ir probando y experimentar.

GYOZAS DE POLLO

2-3 personas
Media
30 min

INGREDIENTES

60/70 ml de agua
1 paquete de obleas para empanadillas de harina comerciales
½ pechuga de pollo picada
Curry al gusto
Salsa de soja al gusto
Un chorrito de aceite de sésamo

Decoración
Perejil fresco al gusto
Avellanas

ELABORACIÓN

1. En un bol ponemos la carne de pollo picada con el curry, la salsa de soja y un chorrito de aceite de sésamo. Mezclamos bien.

2. Cogemos una oblea, ponemos un poco de la mezcla anterior en el centro y vamos haciendo la forma de la gyoza, así con todas las obleas.

3. En una sartén engrasada a fuego medio alto, vamos poniendo las gyozas. Pasados unos 2 o 3 minutos, cuando la base esté dorada echamos ¼ de vaso de agua.

4. Tapamos hasta que el agua se haya evaporado (aprox. 5 minutos) y veamos que la textura de la gyoza es como de pasta fresca. Si no es así, añadimos un poco más de agua y dejamos que se evapore de nuevo hasta que tenga esa textura.

5. Sacamos, emplatamos, decoramos con perejil y avellanas picadas y acompañamos con salsa de soja.

MIS RECOMENDACIONES

El relleno en este caso es de pollo, pero son completamente veganizables: con un interior relleno de verduras queda un plato de lo más rico.

FOCACCIA

3 personas
Media
25 min + tiempo de fermentación

INGREDIENTES

300 g de harina de trigo
14 g de levadura fresca
175 ml de agua
8-10 tomates cherry
Aceitunas
Aceite de oliva virgen extra
Tomillo
Sal

Decoración
Albahaca fresca
Más especias al gusto

ELABORACIÓN

1. En un vaso ponemos el agua, la calentamos un poco, que esté tibia y echamos la levadura fresca desmenuzada y la dejamos reposar 10 minutos.

2. En un bol ponemos la harina tamizada con la sal y un poco de aceite de oliva.

3. Poco a poco iremos añadiendo el agua y mezclando hasta obtener una masa homogénea.

4. La amasamos durante unos 5-10 minutos y dejamos reposar una media hora tapada con un trapo húmedo.

5. En el molde donde vayamos a hornear la focaccia lo embadurnamos bien con aceite de oliva y echamos la masa.

6. Echamos un chorrito de aceite por encima y con los dedos vamos presionando la masa (como si masajeásemos) y dejamos reposar durante 1 hora tapada.

7. Ponemos los tomates cherrys, las aceitunas cortadas en rodajas y el tomillo y llevamos al horno previamente precalentado a 200 ºC y cocinamos durante 12-15 minutos.

8. Sacamos, decoramos con albahaca y dejamos que se enfríe destapada.

MIS RECOMENDACIONES

El queso le va genial a esta receta, se puede añadir parmesano por encima o rellenarla después.

PATATAS DE LOCOS

2 personas
Fácil
45 min

INGREDIENTES

2 o 3 patatas
Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Sal
Orégano
Tomillo
Pimentón dulce o picante, el que más te guste
Aceite de oliva virgen extra
Cilantro fresco

ELABORACIÓN

1. Lavamos bien las patatas ya que las vamos a dejar con la piel, procurando que no quede nada de tierra si la hubiese.

2. Las cortamos en gajo con un cuchillo bien afilado y la reservamos 5-10 minutos en agua fría en lo que preparamos el aderezo.

3. En un bol echamos el aceite de oliva, el ajo y la cebolla en polvo, la sal, el orégano, el tomillo y el pimentón.

4. Mezclamos bien hasta que se integre todo, agregamos las patatas bien escurridas y secas.

5. Volvemos a mezclar hasta que las patatas hayan cogido uniformemente el aderezo y las colocamos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal debajo.

6. Llevamos al horno precalentado a 175 ºC y las hacemos 30-35 minutos con calor arriba y abajo.

MIS RECOMENDACIONES

Es una elaboración en la que podemos usar las especias que queramos, la patata es un ingrediente que admite una gran cantidad de mezclas y sabores. Podemos poner también salsas o servir de acompañamiento a carnes y pescados.

QUESO CREMA VEGANO

1-2 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

40 g de anacardos en crudo
1 patata pequeña
1 zanahoria
½ cebolla
4 cucharadas de levadura nutricional
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de colorante nutricional
Zumo de ½ limón
Ajo en polvo

ELABORACIÓN

1. Cocemos la patata lavada y pelada, la zanahoria y la media cebolla hasta que al pincharlas estén blanditas.

2. Las escurrimos bien y las echamos en un vaso batidor al que también agregaremos el resto de ingredientes de la lista.

3. Batimos hasta que obtengamos una mezcla homogénea, suave y espesita.

4. Servimos y acompañamos con unas patatas o lo que queramos. ¡Esta salsa pega con cualquier cosa!

MIS RECOMENDACIONES

El punto clave de esta receta es la levadura nutricional que es la que le da el sabor a queso. Si te atreves con un sabor más potente, añade más cantidad y ¡a disfrutar!

HUMMUS DE ACEITUNA NEGRA

4 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

75 g de aceitunas negras deshuesadas
1 bote de garbanzos cocidos en conserva de buena calidad
3 cucharadas de tahini (crema de sésamo)
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de comino
1 cucharada de pimentón de la Vera
1 vaso pequeño de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal
Pimienta negra molida
Zumo de 1 limón

ELABORACIÓN

1. Escurrimos los garbanzos y los lavamos.

2. En un vaso batidor agregamos todos los ingredientes de la lista y comenzamos a triturar.

3. Si vemos que la mezcla está muy espesa podemos ir agregando más aceite de oliva o zumo de limón o agua hasta ir obteniendo la textura deseada.

4. Debe quedar como una crema densa, cuanto más tiempo esté triturando más cremoso quedará.

5. Servimos y podemos poner un poco más de pimentón y aceite de oliva para decorar.

6. El acompañamiento puede ser desde picos o regañás, hasta verduras cortadas en crudités.

MIS RECOMENDACIONES

Si no queremos usar tahini se pueden poner semillas de sésamo tostadas.

PATATAS HASSELBACK

1 persona
Fácil
35 min + 20 min de enfriamiento

INGREDIENTES

3-4 patatas medianas
Orégano
Tomillo
Sésamo
Sésamo negro
Cayena molida
Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal

ELABORACIÓN

1. Lavamos muy bien las patatas con cuidado de que no quede nada de tierra. Las ponemos sobre la tabla y con un cuchillo iremos cortándolas como vemos en la foto sin llegar a que se separen las láminas.

2. Una ayuda es colocar debajo de la patata dos palillos chinos para impedir que el cuchillo llegue a tocar la tabla.

3. Colocamos las patatas en un recipiente apto para horno que nos entre en la airfryer, echamos un chorro de aceite de oliva por encima, sal y las hacemos a 170 ºC durante 35 minutos.

4. Sacamos con cuidado de no quemarnos, echamos por encima el orégano, el tomillo, el sésamo, el sésamo negro, la cayena molida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y dejamos que se

enfríe al menos 20 minutos.

MIS RECOMENDACIONES

Entre las «láminas» de patata hasselback se pueden poner lonchas de beicon, jamón, queso u otras verduras que harán el plato aún más completo. Habría que introducir los ingredientes con cuidado de no quemarnos y llevar a la airfryer 5 minutos más a 200 ºC.

BURRATA PERFECTA CON PESTO DE ANACARDOS

2 personas
Fácil
15 min

INGREDIENTES

1 burrata
1 tomate
Rebanadas de pan
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Pesto
50 g de anacardos
Un puñado de hojas de albahaca
Un chorro de aceite de oliva
Un chorro de zumo de 1 limón
Sal

Decoración
Más albahaca
Aceitunas negras
Orégano al gusto

ELABORACIÓN

1. Primero preparamos el pesto: en un vaso batidor echamos todos los ingredientes y batimos hasta que tenga textura de salsa deseada. Reservamos.

2. Lavamos bien el tomate, lo cortamos en rodajas y lo aliñamos con aceite de oliva y sal en el plato o donde lo vayamos a servir.

3. Colocamos la burrata encima de las rodajas de tomate y echamos el pesto.

4. Añadimos las aceitunas negras, la albahaca y el orégano para decorar.

5. Tostamos unas rebanadas de pan para untar la burrata con la salsa.

MIS RECOMENDACIONES

Tradicionalmente el pesto se hace con queso grana padano y piñones, pero he querido hacer otra versión que no tiene nada que envidiar a la original. ¡Está buenísima!

Te invito a que experimentes con otros quesos o frutos secos para tu pesto.

CEBOLLA MORADA ENCURTIDA

2-3 personas
Fácil
10 min + 1 día de reposo en la nevera

INGREDIENTES

1 cebolla morada
Agua
Zumo de 1 limón
Un chorro generoso de vinagre de manzana
Sacarina líquida
Sal
Unos granos de pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla en pluma. Separamos bien los trozos, los llevamos a un bol y echamos la sal.

2. Calentamos agua y echamos el vinagre de manzana y el edulcorante.

3. En un tarrito ponemos la cebolla, los granos de pimienta negra y agregamos el zumo del limón, el agua caliente con el vinagre y el edulcorante hasta arriba.

4. Cerramos el tarro, mezclamos y dejamos que se enfríe a temperatura ambiente. Cuando haya templado, lo llevamos a la nevera.

5. Esperamos que se encurta 24 horas y ya se podrá comer.

MIS RECOMENDACIONES

Esta elaboración aguanta muy bien en la nevera un montón de tiempo —hasta 10-12 días—, sin perder frescor. Así que puedes hacer una buena cantidad, guardarla e ir añadiéndola a tus recetas del día a día.

GAZPACHO DE CEREZAS Y FRESAS

4 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

1 k de tomates
200 g de fresas
200 g de cerezas
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 pepino
1 cebolla
1 diente de ajo
Vinagre
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

1. Lavamos bien la fruta y la verdura.

2. Para quitarles el hueso a las cerezas nos podemos ayudar de una pajita, poniéndola por el lado donde estaba el rabito y empujando.

3. Cortamos los pimientos y quitamos las pepitas. Pelamos la cebolla y la cortamos en cuatro trozos. A los tomates les quitamos el pedículo, el rabito a las fresas y pelamos el pepino.

4. Llevamos todos los ingredientes a un vaso batidor y trituramos

unos minutos hasta que tenga la textura deseada.

5. Colamos si es necesario, servimos en una botella o en vasitos. Puede aguantar como mucho tres días en la nevera.

MIS RECOMENDACIONES

Lo ideal es servirlo bien frío, incluso con hielo, con unos picatostes de pan tostado y unas verduras cortadas en daditos.

GAZPACHO DE
CEREZAS Y FRESAS

PAN NAAN RELLENO DE QUESO

3 personas
Media
30 min + 1 h de reposo

INGREDIENTES

300 g de harina
100 g de queso mozzarella rallado
12 g de levadura fresca
120 ml de agua tibia
1 yogur natural cremoso
Mantequilla para la plancha
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN

1. Diluimos la levadura en el agua tibia, agregamos el aceite de oliva y dejamos reposar unos minutos para que se active.

2. En un bol ponemos la harina, la sal, el yogur y vamos echando el agua poco a poco y mezclamos hasta que quede una masa moldeable y homogénea.

3. La dejamos en el bol tapada con un trapo húmedo durante 1 hora.

4. Dividimos la masa en 6 bolitas; con ayuda de un rodillo en la mesa bien enharinada las estiramos hasta que quede una masa fina.

5. En el medio echamos el queso, cerramos plegando la masa a modo de paquete y con cuidado estiramos otra vez con el rodillo hasta que quede la forma de pan sellado.

6. En la sartén con un poco de mantequilla hacemos los panes hasta que se doren.

MIS RECOMENDACIONES

Es un acompañamiento genial para comer hummus o guacamole. Si le ponemos queso cheddar en vez de mozzarella, queda también muy bueno.

SALSAS FIT PARA ACOMPAÑAR

3-4 personas
Fácil
5 min cada una

INGREDIENTES

Salsa verde fit
1 huevo cocido
½ aguacate
½ cebolla
Zumo de ½ lima
Cilantro fresco
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal

Salsa amarilla (mayo fit)
2 huevos cocidos
Zumo de ½ limón
Ajo y cebolla en polvo
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal

Salsa roja de piquillo
120 g de pimientos del piquillo
½ yogur griego
½ cebolla
Ajo en polvo
Pimentón dulce
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal

Salsa blanca fit

1 yogur griego
1 cucharada de queso crema
Zumo de ½ limón
Pimienta negra molida
Albahaca picada
Sal

ELABORACIÓN

1. En todas las salsas la elaboración es la misma: juntar todos los ingredientes en un vaso batidor.

2. Batir unos segundos hasta obtener una textura homogénea.

3. Servir y disfrutar solas o con otros platos.

MIS RECOMENDACIONES

Estas salsas son geniales para acompañar muchas de las recetas de este libro. En algunas de ellas, te marco cuál va mejor. Te animo a que varíes ingredientes y las uses en tus recetas del día a día.

GUACAMOLE

4 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

2 aguacates
1 lima
½ tomate
½ cebolla morada
1 chorrito generoso de aceite de oliva virgen extra
Un puñado de hojas de cilantro
Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. En un recipiente echamos los aguacates pelados y sin hueso.
2. Con la ayuda de un tenedor los machacamos, pero no dejamos que lleguen a hacerse puré. A continuación, exprimimos la lima y mezclamos.
3. Agregamos el aceite de oliva, el tomate y la cebolla bien picados, la sal y el cilantro también troceado.
4. Mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea y servimos.
5. Ponemos un chorrito de aceite de oliva y cilantro por encima para decorar.

MIS RECOMENDACIONES

Para acompañar o dippear, se pueden hacer totopos caseros muy

fáciles, con tortillas de maíz o trigo cortadas en triángulos con un poco de aceite pulverizado por encima, los llevamos al horno 7 minutos a 220 ºC o a la airfryer 5 minutos a 200 ºC.

PRINCIPALES

GOFRE SALADO DE AVENA

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

Masa de gofre
60 ml de bebida de avena
2 huevos
2 cucharadas soperas de avena en polvo
1 pizca de levadura
1 pellizco de orégano
1 pizca de sal

Toppings
Queso cheddar
Tomate
Jamón de York
Aguacate
Cilantro
Zumo de lima
Pimentón
Mix de pimientas molidas

ELABORACIÓN

1. Mezclamos los ingredientes de la masa de gofre en un vaso batidor y los batimos hasta que tengamos una masa homogénea que dejaremos reposar 10 minutos.

2. En la gofrera a media potencia haremos el gofre, después

emplatamos y vamos añadiendo los toppings elegidos.

3. Lo ideal es derretir un poco el queso de la base, si lo utilizamos como topping.

MIS RECOMENDACIONES

Si no tenemos gofrera, se puede hacer la masa de los gofres a la plancha a modo de tortita.

PIZZA CON BASE DE QUINOA Y BONIATO

2 personas
Media
2 h quinoa a remojo + 20 min

INGREDIENTES

Para la base
80 g de quinoa
80 g de boniato cocido
½ vaso de agua
Una pizca de sal

Para el resto de la pizza
Mozzarella fresca
Tomate frito
Champiñones portobello
Tomates cherry
Queso emmental

Decoración
Hojas de albahaca

ELABORACIÓN

1. Ponemos a remojo la quinoa, al menos un par de horas, escurrimos el agua y en un recipiente apto para microondas ponemos la quinoa con el medio vaso de agua.

2. Tapamos y hacemos a máxima potencia al microondas durante 4 minutos.

3. Ponemos la quinoa cocida en un vaso batidor con la sal y el boniato cocido, trituramos hasta obtener una pasta que colocaremos sobre un papel vegetal dándole forma de pizza (podemos hacer una grande o dos pequeñas).

4. Con el horno ya precalentado (calor arriba y abajo) a 180 ºC, horneamos durante 10 minutos, sacamos la base y montamos la pizza.

5. Primero ponemos la base de tomate frito, después la mozzarella, los cherrys, los champiñones y el queso emmental.

6. Hacemos al horno con grill (si no, la colocamos en la parte más alta del horno) a tope de temperatura 220-240 ºC durante 7-8 minutos.

7. Sacamos y decoramos con hojas de albahaca.

MIS RECOMENDACIONES

Lo ideal de estas pizzas para que se hagan rápido es no poner mucha cantidad de ingredientes. Prefiero hacer más unidades, antes que cargarlas mucho.

STEAK TARTAR CON YEMA MACERADA

1 persona
Fácil
15 min

INGREDIENTES

200 g de entrecot de Wagyu
10 alcaparras
3 pepinillos pequeños
2 yemas maceradas al menos 12 horas en soja
½ de chalota
¼ de cebolleta
1 cucharada de mostaza
Unas gotas de salsa perrins
Unas gotas de tabasco
Cebollino
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

1. En un bol juntamos una yema con el aceite de oliva, el tabasco, la salsa perrins y la mostaza (ingredientes líquidos), la sal, mezclamos bien y dejamos reposar.

2. Agregamos las alcaparras, pepinillos, cebolleta y chalota bien picados y mezclamos adecuadamente.

3. Echamos la carne picada a esta mezcla e integramos hasta que se una todo bien.

4. En un plato con ayuda de un aro para dar la forma echamos la mezcla, lo retiramos, y, por último, ponemos encima la otra yema y un poco de cebollino para decorar.

MIS RECOMENDACIONES

Marinar las yemas es muy fácil, en un bol o cuenco lo llenamos de salsa de soja, colocamos con cuidado las yemas, tapamos con film y dejamos en la nevera al menos 12 horas (pero no más de 16).

ALBÓNDIGAS AL ESTILO THAI

2-3 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

Para las albóndigas
500 g de carne picada de pollo
1 huevo
4 cucharadas de pan rallado
Ajo, cebolla y perejil en polvo al gusto

Para la salsa
1 bote de leche de coco (no bebida de coco)
7-8 champiñones portobello
½ cebolla morada
Un puñado de tomates cherry
Cilantro fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

ELABORACIÓN

1. En un bol ponemos la carne picada y el resto de ingredientes de las albóndigas, amasamos hasta que se integre todo bien y con las manos engrasadas hacemos pelotillas de unos 40 g.

2. Las marcamos en la plancha y reservamos.

3. Picamos la cebolla muy bien, los champiñones portobello en láminas y los tomates cherry a la mitad.

4. En una sartén pochamos la cebolla con un poco de aceite de oliva y sal, cuando esté dorada, añadimos los champiñones portobello y cuando hayan reducido agregamos las albóndigas, la leche de coco y los tomates cherry.

5. Dejamos que reduzca unos 10-15 minutos a fuego medio y emplatamos con un poco del cilantro fresco picado.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden comprar hamburguesas de pollo y con estas hacer las albóndigas y saltar el paso de elaborarlas.

GALETTE BRETONNE

1 persona
Fácil
15 min

INGREDIENTES

Masa
50 g de harina de avena
1 huevo
1 vaso de leche
Una pizca de sal

Relleno
Queso rallado
Jamón de York
Tomates cherry
Cebolla morada
Edamame
Espárragos
1 huevo

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor ponemos los ingredientes de la masa, batimos hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Llevamos la masa a una sartén engrasada a fuego medio bajo, dejamos tapada un minuto y medio y comenzamos a echar los ingredientes: primero el queso, después el huevo (podemos hacer una especie de corona en el centro para echar el huevo y que nos quede la yema en medio).

3. Después agregamos los tomates cherry, el jamón de York, la cebolla, los espárragos y dejamos tapado unos minutos.

4. Con la ayuda de una lengua o espátula cerramos en cuatro pliegues la galette dejando a la vista la yema.

5. Servimos en un plato, salpimentamos, especiamos al gusto y, por último, echamos los edamame por encima.

MIS RECOMENDACIONES

Es un plato que se puede rellenar con lo que queramos, por eso es una muy buena receta de aprovechamiento si tenemos verduras o alimentos proteicos por la nevera utilizarlos en una galette.

RISOTTO

1 persona
Media
40 min

INGREDIENTES

1 vaso de arroz para risotto
8-10 gambones
5-6 champiñones portobello
½ cebolla
Queso parmesano
3 dados de mantequilla
Sal
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. En una sartén pochamos la cebolla con un poco de aceite y sal, agregamos los champiñones cortados en láminas, salteamos y retiramos.

2. Pelamos mientras los gambones y con las cáscaras hacemos un fumet, salteamos los gambones sin las cáscaras y los retiramos.

3. En la misma sartén, agregamos la mantequilla, el arroz y dejamos que se tueste un poco.

4. Agregamos el fumet de las cáscaras previamente colado: 3,5 partes de fumet por cada parte de arroz.

5. Ponemos el fuego a temperatura media y removemos de vez en cuando hasta que vaya espesando, después agregamos los champiñones y la cebolla.

6. Seguimos removiendo y rallamos un poco de queso parmesano. Removemos por última vez hasta que esté cremoso pero no seco y colocamos los gambones.

MIS RECOMENDACIONES

Este risotto admite muy bien cualquier acompañante, podemos sustituir los gambones por almejas o algo de carne como ragú o pollo.

TARTAR DE SALMÓN

2 personas
Fácil
10 min + 2h de maceración en nevera

INGREDIENTES

200 g de salmón fresco (previamente congelado)
5 fresas
1 aguacate mediano
Un chorrito de salsa de soja
Un chorrito de aceite de sésamo
Un chorrito de vinagre de arroz
Sal al gusto

Decoración
Semillas de sésamo
blanco y negro
Media fresa

ELABORACIÓN

1. Cortamos con el cuchillo bien afilado el salmón sin piel en daditos pequeños que llevaremos a un bol y añadiremos: el vinagre de arroz, un poco de sal, el aceite de sésamo y la salsa de soja.

2. Mezclamos bien y dejamos macerar al menos dos horas en la nevera, lo ideal es dejarlo de un día para otro.

3. Cortamos en cuadraditos pequeños el aguacate y las fresas y comenzamos a montar.

4. En un plato ponemos un molde circular para montar el tartar, ponemos una capa de fresas, después una capa de aguacate y,

por último, una capa del salmón macerado.

5. Retiramos el molde y decoramos con las semillas de sésamo y media fresa.

MIS RECOMENDACIONES

Le puede acompañar de fábula un poco de mayonesa picante o incluso poner entre capa y capa de la elaboración un alga nori cortada con la forma circular.

PIZZA SIN HARINAS

3 personas
Fácil
25 min

INGREDIENTES

Masa
200 g de queso rallado mezcla (gouda, cheddar, mozzarella y emmental)
100 g de harina de almendra (almendra molida)

Toppings
Tomate natural rallado
Tomates cherry
Queso mozzarella
Champiñones portobello
Jamón de York
Albahaca fresca
Queso parmesano

ELABORACIÓN

1. Derretimos al microondas el queso durante 2 minutos a máxima potencia.

2. Agregamos la almendra molida e integramos hasta obtener una masa que sea moldeable y no pegajosa.

3. La ponemos sobre un papel de horno y con la ayuda de un rodillo la estiramos dándole forma de pizza.

4. Horneamos esta base 10 minutos a 180 ºC, calor arriba y abajo, horno previamente precalentado.

5. Sacamos y ponemos los toppings, primero el tomate rallado y después el resto: el queso, los champiñones laminados, los cherrys, el jamón y el parmesano rallado.

6. Horneamos a 200 ºC durante 8-10 minutos, sacamos dejamos que se enfríe unos minutos y ponemos la albahaca.

MIS RECOMENDACIONES

La base se puede hacer con el queso que queramos, siempre que al menos tenga un porcentaje de grasa medio, entre el 25-35% mg sería lo ideal, y que sea rallado.

ROLLITOS VIETNAMITAS

1 persona
Media
20 min

INGREDIENTES

Para los rollitos
4 obleas o papel de arroz
Col lombarda
Zanahorias
Pimiento rojo
Pepino
Aguacate
Langostinos
Mango
Kiwi
Fresas

Para la salsa de cacahuete
2 cucharadas de crema de cacahuete
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de aceite de sésamo
½ lima exprimida
Un chorrito de agua

ELABORACIÓN

1. Hidratamos en agua fría durante 2-3 minutos las obleas de arroz.
2. Las colocamos estiradas en la mesa y montamos los rollitos al gusto.
3. Rollito 1, de zanahoria en bastoncillos con lombarda en tiras y aguacate.

4. Rollito 2, de pepino en rodajas con pimiento rojo en tiras y langostinos.
5. Rollito 3, de mango con kiwi.
6. Rollito 4, de mango con fresas.
7. Para la salsa, en un cuenco o taza mezclamos todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y homogénea.

MIS RECOMENDACIONES

En cuanto a la salsa si nos parece muy fuerte de sabor, la podemos rebajar con más agua hasta encontrar el punto que más nos guste.

ESPAGUETIS A LA MEDITERRÁNEA

4 personas
Fácil
40 min

INGREDIENTES

500 g de espaguetis integrales
10-12 tomates cherry
½ calabacín
½ berenjena
½ cebolla
½ bote de tomate natural troceado
½ bote de pimientos de piquillo
Un chorrito de sirope de agave
Albahaca fresca
Sal
Aceite de oliva
Orégano

ELABORACIÓN

1. Cocemos la pasta durante 12-15 minutos y mientras tanto vamos preparando la salsa.

2. Troceamos la berenjena, el calabacín y la cebolla, los salteamos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva y sal.

3. Cuando esté todo pochado al cabo de unos 10-15 minutos, batimos el tomate troceado con los piquillos y lo agregamos a la sartén, dejamos que reduzca. Con esto tendremos nuestra salsa.

4. Salteamos los cherrys con el sirope de agave y un poco de orégano.

5. Para emplatar: ponemos una base de la salsa con trocitos de verdura, los espaguetis enrollados, los cherrys y decoramos con más orégano y albahaca fresca.

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden hacer muchas modificaciones en este plato que quedarán genial: tanto en la pasta como en las verduras o incluso complementar con algo de proteína como unas tiras de pechuga de pollo braseadas o unas albóndigas de ternera.

RATATOUILLE

2 personas
Fácil
1 h

INGREDIENTES

1 berenjena
1 tomate
½ pimiento rojo
½ calabacín
Romero
Tomillo
Orégano
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

1. Laminamos las verduras muy finas.

2. Las colocamos en una bandeja o recipiente apto para horno intentando que quede bonito.

3. Ponemos por encima un poco de aceite de oliva, la sal y las especias.

4. Horneamos durante 40 minutos a 180 ºC, calor arriba y abajo, y previamente precalentado.

5. Sacamos del horno y podemos servir el plato solo o como guarnición de cualquier guiso de carne o pescado. Se puede servir también frío.

MIS RECOMENDACIONES

Esta selección de verduras es totalmente modificable, se puede usar calabaza, patata, pimientos de otros colores e incluso el tomate ponerlo triturado a modo de salsa. También con queso queda un plato espectacular.

ARROZ CON CALAMAR Y GAMBONES

4 personas
Media
40 min + tiempo de reposo

INGREDIENTES

200 g de arroz bomba
650 ml de fumet de pescado
8 gambones
4 anillas de calamar
1 cebolla
Colorante o azafrán molido
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla bien picadita y la sofreímos en la paella con aceite de oliva. Cuando esté dorada, la ponemos a un lado en la misma paella y sofreímos cuatro gambones y las anillas de calamar ya cortadas en trocitos. También apartamos.

2. Ahora echamos en medio el arroz y lo dejamos sofreír un poco (sin sacar nada de la paella) y salpimentamos.

3. Agregamos el fumet templado, mezclamos bien, agregamos azafrán, volvemos a mezclar y lo ponemos a fuego fuerte.

4. En el momento en el que empiece a hervir bajamos a fuego medio-bajo y lo dejamos 18 minutos cocinando.

5. Al minuto 12 o así, ponemos los otros cuatro gambones en la superficie y sin tocar, ni remover, esperamos al minuto 18.

6. Retiramos del fuego y dejamos reposar destapado durante 10-15 minutos. ¡Y estará listo!

MIS RECOMENDACIONES

Se pueden aprovechar las cáscaras de los gambones para hacer el fumet. Para ello, habría que hervirlas en agua durante 15-20 minutos para que el caldo tenga todo el sabor de los gambones. Después se cuela y ya estaría listo para añadir al arroz.

Esta receta es muy especial porque la preparé con mi madre cuando vino a pasar unos días conmigo

RAVIOLIS DE MASCARPONE Y PISTACHO CON PESTO DE AGUACATE

3 personas
Media
40 min + 1 h de reposo en la nevera

INGREDIENTES

Para la pasta fresca
300 g de harina
3 huevos
Sal al gusto

Para el relleno
1 cucharada de queso crema
1 cucharada de queso mascarpone
Un puñado de pistachos troceados

Para la salsa
½ aguacate
1 puñado de hojas de albahaca
1 puñado de nueces
Aceite de oliva virgen
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Preparamos un volcán con la harina tamizada y cascamos los huevos en el interior.

2. Primero con la punta de los dedos y luego con toda la mano comenzamos a integrar los dos ingredientes. Amasamos hasta que obtenemos una masa moldeable y no pegajosa.

3. Le damos forma de bola y envolvemos la masa con papel film para que no se seque. Dejamos que repose 1 hora en la nevera.

4. Mientras preparamos el relleno y la salsa. Para el relleno, mezclamos los quesos con el pistacho y llevamos la mezcla a una manga pastelera.

5. Para la salsa, trituramos todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y homogénea. Reservamos.

6. Sacamos la masa de la nevera, la dividimos en dos partes y con la ayuda de un rodillo en una superficie enharinada, las estiramos.

7. Nos ayudamos de una arandela metálica o cortapastas para ir haciendo la forma de los raviolis por toda la masa.

8. Con la manga pastelera ponemos un poco de relleno en las partes que hemos calcado de la masa, pintamos la masa con un poco de agua (esto hará que las dos mitades de la masa se peguen) y ponemos la otra mitad de la masa encima, apretando los extremos para que se queden bien pegados.

9. Volvemos a amasar la masa restante, estiramos y vamos rellenando más raviolis, para aprovechar toda la masa que podamos.

10. Los cocemos en agua hirviendo durante 6-7 minutos, sacamos, escurrimos y emplatamos con la salsa.

MIS RECOMENDACIONES

El relleno se puede cambiar por otro que nos guste, le puede venir muy bien, carne o una mezcla de setas y trufa.

Lo mismo con la salsa, una boloñesa también quedará de maravilla para estos raviolis.

PIZZA EN SARTÉN

1 persona
Fácil
15 min

INGREDIENTES

2 cucharadas de harina de avena
1 huevo
Tomate frito sin azúcar añadido
Tomates cherry
Queso mozzarella fresco
Mortadela italiana
Cebolla morada
Champiñones
Un chorrito de leche o bebida vegetal
Orégano
Unas hojas de albahaca
Sal

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos la harina de avena con los huevos, un poco de orégano y batimos hasta que se mezcle bien.

2. En una sartén a fuego medio bajo, echamos la mezcla que cubra la base de manera uniforme, tapamos y dejamos que se haga unos minutos.

3. Ahora echamos los ingredientes: primero el tomate, después la mozzarella, la mortadela, la cebolla, los cherrys y los champiñones.

4. Dejamos cocinando a fuego medio tapado unos minutos hasta que veamos que se ha fundido bien el queso.

5. Retiramos del fuego y ponemos unas hojas de albahaca fresca por encima.

MIS RECOMENDACIONES

El mundo pizza es muy creativo, te animo a que, con esta misma base, des rienda suelta a tu imaginación y le eches los toppings que más te gusten. O bien abre tu nevera y rescata los ingredientes que tengas a punto de ponerse malos y haz pizza de aprovechamiento.

QUICHE DE VERDURAS

1 persona
Fácil
50 min

INGREDIENTES

90 g de mozzarella
200 ml de nata para cocinar
4 huevos
2 zanahorias
1 puerro
½ cebolla
Masa quebrada
Tomates cherry
Unas hojas de albahaca
Sal
Pimenta

ELABORACIÓN

1. Cortamos la verdura: las zanahorias, el puerro y la cebolla en rodajas.

2. En un bol batimos los huevos, echamos sal, pimenta y agregamos la nata y la mozzarella. Integramos todo bien.

3. Echamos las verduras a la mezcla anterior y reservamos.

4. Disponemos la masa quebrada en un molde de 20-22 cm apto para horno.

5. Vertemos toda la mezcla en el molde y decoramos con los cherrys por encima cortados a la mitad.

6. Llevamos el molde al horno durante 40 minutos a 175 ºC, previamente precalentado.

7. Sacamos, desmoldamos y añadimos la albahaca fresca.

MIS RECOMENDACIONES

El formato quiche admite infinidad de combinaciones de verduras y carnes. Podemos ser todo lo creativos que queramos, es un plato que combina muy bien un montón de ingredientes. ¡Así que te animo a cambiarlos!

TACOS DE POLLO

2-3 personas
Fácil
30 min + 40-50 min de hervir el pollo

INGREDIENTES

Para el pollo desmechado
2 pechugas de pollo
Tomate frito sin azúcar
Comino
Curry
Ajo en polvo
Vinagre de manzana
Sal
Pimienta negra en grano

Para el taco
Tortillas de maíz
Guacamole (ver la receta al final del capítulo Snacks)
Cebolla morada encurtida (ver la receta en el capítulo Snacks)
Zumo de lima
Cilantro fresco

ELABORACIÓN

1. Primero hervimos el pollo en agua con un chorrito de vinagre, unos granos de pimienta y sal durante 40-50 minutos.

2. Lo retiramos y dejamos que se enfríe. Lo deshilachamos para que quede en hebras y lo vamos poniendo en un bol: agregamos el tomate frito sin azúcar, comino, curry, ajo en polvo y un poco de sal.

3. Lo mezclamos bien y ya podemos montar el taco.

4. Ponemos la tortilla de base, un poco de guacamole, el pollo, la cebolla encurtida, cilantro fresco y, por último, unas gotas de lima.

MIS RECOMENDACIONES

El mundo taco es muy amplio, puedes variar las carnes y los acompañamientos. Con carne picada de ternera y queso también estaría muy bueno.

POSTRES

COOKIES AND CREAM

3 personas
Media
30 min + 20 min de reposo para montar las galletas

INGREDIENTES

Galleta
1 huevo
80 g de harina de trigo sarraceno
60 g de harina de avena
50 g de mantequilla ligera
40 g de cacao en polvo
Una pizca de bicarbonato sódico
Un chorrito de sacarina liquida

Crema
100 g de chocolate blanco sin azúcar añadido
30 g de proteína de suero de leche sabor vainilla

ELABORACIÓN

1. Primero preparamos la galleta. En un bol añadimos los ingredientes secos (el cacao, las harinas y el bicarbonato) y vamos añadiendo los húmedos poco a poco (el huevo batido, la mantequilla derretida y la sacarina).

2. Mezclamos hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en los dedos, y con la ayuda de un rodillo entre dos papeles vegetales estiramos la masa hasta obtener una plancha de más o menos 0,5 cm de grosor.

3. Con ayuda de un cortapastas, vamos sacando galletas y las colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal debajo.

4. Intentamos aprovechar la mayor parte posible de la masa y los recortes; los volvemos a amasar, estirar de nuevo y volveremos a sacar galletas.

5. Hacemos las galletas al horno a 175 ºC previamente precalentado (calor arriba y abajo) durante 15 minutos.

6. Mientras preparamos la crema, derretimos en el microondas a máxima potencia o al baño maría el chocolate, añadimos la proteína y mezclamos con las varillas hasta que quede una crema moldeable y homogénea sin grumos.

7. Sacamos las galletas del horno, dejamos que se enfríen al menos 20 minutos y empezamos a montar las galletas.

MIS RECOMENDACIONES

Se puede elegir el sabor de la proteína que más nos guste y usar la misma harina, sustituyendo la cantidad de la otra por la idéntica cantidad de la única que vayamos a usar.

COOKIES AND CREAM CHEESECAKE DONAS

3 personas
Media
130 min

INGREDIENTES

Donas
90 g de harina de trigo
60 g de queso crema light
5 g de levadura en polvo
2 huevos
3 cucharadas de cacao en polvo
2 gotas de esencia de vainilla
Sacarina líquida al gusto

Cobertura
3 cookies and cream (ver la receta en el capítulo Postres)
250 g de queso de Burgos (0% M.G.)
125 g de queso mascarpone
Sacarina líquida al gusto

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor mezclamos todos los ingredientes de las donas y batimos hasta obtener una mezcla homogénea sin grumos.

2. Llevamos la mezcla a un molde de donas de silicona o metálico previamente engrasado y horneamos a 175 ºC durante 15 minutos, calor arriba y abajo, con el horno ya caliente.

3. Mientas preparamos la cobertura, batimos el queso mascarpone con el queso de Burgos y la sacarina hasta que quede una crema que pondremos en un cuenco o plato hondo.

4. Cuando estén listas las donas, las dejamos enfriar tapadas para que no pierdan humedad.

5. Cuando estén frías, las pasamos por la crema y espolvoreamos por encima unos trozos de cookies and cream.

MIS RECOMENDACIONES

Podemos sustituir la sacarina líquida por otro endulzante natural, como dátiles o plátanos reajustando las cantidades del resto de la receta para que no quede muy líquida.

NATILLAS CASERAS

4 personas
Media
40 min + 2 h de reposo en nevera

INGREDIENTES

90 g de eritritol
20 g de maicena
1 litro de leche
7 yemas de huevo
1 rama de canela
1 corteza de limón
1 corteza de naranja

Para decorar
Canela en polvo
Galletas de avena integral (ver la receta en el capítulo Desayunos)

ELABORACIÓN

1. Ponemos en un cazo la leche a hervir con las cortezas de limón y naranja y la rama de canela a fuego medio, cuando arranque a hervir bajamos y dejamos 10 minutos para que coja el sabor de la canela y las cortezas.

2. Mientras, en un bol mezclamos las yemas con el eritritol y la maicena hasta obtener una mezcla homogénea.

3. En un cazo ponemos la leche colada, sin la canela y las cortezas y agregamos la mezcla de yemas, maicena y eritritol.

4. Lo ponemos a fuego medio-bajo y sin parar de remover con unas varillas o con una lengua (personalmente prefiero la lengua, las varillas meten aire a la mezcla), a los 10-15 minutos veremos

que irá espesando poco a poco.

5. Cuando tengamos textura de natillas, retiramos del fuego, servimos en vasitos y ponemos una galleta integral encima con un poco de canela en polvo.

6. Tapamos con film o aluminio y llevamos a la nevera al menos un par de horas para que se enfríe y espese un poco más.

MIS RECOMENDACIONES

Si en algún momento nos despistamos en remover y se empiezan a cuajar las yemas con la maicena, es decir, se hacen grumos, no hay problema, seguimos removiendo y cuando alcancemos la textura, quitamos del fuego y pasamos la mezcla por la batidora de mano hasta que se deshagan los grumos.

BROWNIE JUGOSO

4-5 personas
Media
30 min + 2h de reposo

INGREDIENTES

200 g de chocolate negro sin azúcar
120 g de harina de avena
100 g de harina de almendra
90 g de eritritol
70 g de mantequilla ligera
10 g de levadura en polvo
5 huevos
1 yogur desnatado
Un puñado de nueces
Esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. En un bol echamos los huevos y los batimos, después agregamos la mantequilla ligera, el yogur, la esencia de vainilla y el chocolate negro derretido.

2. Después agregamos los ingredientes secos: la avena molida, el eritritol, la harina de almendra y la levadura.

3. Mezclamos bien hasta que se integre y añadimos las nueces troceadas.

4. Llevamos esta mezcla a un molde engrasado o con papel de horno en la base.

5. Horneamos durante 15 minutos a 175 ºC, calor arriba y abajo, con el horno previamente precalentado.

6. Sacamos, dejamos que se enfríe tapado con un trapo al menos 2 horas y ya se puede comer.

MIS RECOMENDACIONES

El motivo por el que es mejor dejar tapadas las elaboraciones al reposar es que no pierdan humedad. Se tapa con un trapo para que el agua que se evapore quede en él, si fuese papel de aluminio u otro elemento que no sea poroso el agua se condensaría en la parte de arriba y caerían gotas en el bizcocho y dejando aguada la superficie.

TARTA DE QUESO SIN HORNO

4-5 personas
Media
60 min + 3h de reposo en nevera

INGREDIENTES

Base
80 g de mantequilla ligera
12-15 galletas de avena integral (ver la receta en el capítulo Desayunos)

Cuerpo
250 g de queso crema light
250 g de queso de Burgos desnatado
300 ml de leche
8 láminas de gelatina
Unas gotas de sacarina líquida

Decoración
Un puñado de arándanos
Un chorrito de miel

ELABORACIÓN

1. Trituramos las galletas y agregamos la mantequilla ligera derretida, mezclamos bien y echamos esta mezcla en la base del molde (conviene poner papel vegetal para que sea más fácil desmoldar).

2. Apretamos bien la base haciendo una capa igualada y reservamos en frío mientras preparamos el cuerpo.

3. Ponemos las láminas de gelatina en agua fría a hidratarse. Por otro lado, en un vaso batidor echamos el queso de Burgos, el queso crema y el edulcorante y batimos bien. Reservamos.

4. Dividimos la leche en dos boles de 150 ml cada uno.

5. Vertemos uno de los boles de leche en un cazo y añadimos las láminas de gelatina hidratadas y previamente escurridas. Calentamos hasta que se diluyan. Echamos esta mezcla al vaso batidor y mezclamos todo. Por último, agregamos la leche del otro bol que faltaba y volvemos a batir.

6. Llevamos toda la mezcla al molde y dejamos reposar en la nevera al menos tres horas hasta que se solidifique la tarta.

7. Preparamos la decoración, en un cuenco echamos los arándanos con el chorrito de miel, calentamos en el microondas 2 minutos a máxima potencia. Sacamos, removemos y dejamos enfriar.

8. Sacamos la tarta, desmoldamos y ponemos la decoración de arándanos.

MIS RECOMENDACIONES

La he decorado con arándanos, pero se puede emplear prácticamente cualquier fruta; se podría hacer lo mismo con frambuesas, trozos de fresa o mango.

TARTA DE QUESO DE OVEJA AL HORNO

5 personas
Fácil
30 min + 4 h de reposo en nevera

INGREDIENTES

350 g de queso crema light
150 g de eritritol
150 g de queso curado de oveja
100 g de nata para montar
5 huevos

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor o batidora de vaso, echamos los huevos, el queso crema light, el eritritol y la nata.

2. Rallamos el queso curado y procedemos a batir todos los ingredientes 4 minutos hasta que tengamos una mezcla fluida y sin grumos.

3. En un molde de 18 cm engrasado o forrado con papel de horno, echamos la mezcla y llevamos al horno previamente precalentado a 190 ºC.

4. Horneamos durante 22 minutos y retiramos del calor.

5. Dejamos que se enfríe en la nevera tapada con un trapo al menos 4 horas.

6. Sacamos y desmoldamos.

MIS RECOMENDACIONES

El queso curado de oveja le dará un toque potente de sabor, pero se puede sustituir por la misma cantidad de otro queso más suave como un semicurado.

También admite queso de Burgos o más queso crema, al gusto.

CARROT MUFFINS

3 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

120 g de harina de avena
100 g de zanahoria rallada
100 ml de leche
50 g de aceite de coco
40 g de harina de almendra
40 g de harina de coco
14 g de levadura en polvo
4 huevos
Un puñado de nueces
Canela al gusto
Sacarina líquida

ELABORACIÓN

1. En un bol, batimos los huevos y añadimos los ingredientes líquidos: la leche, la sacarina líquida y el aceite de coco.

2. Mezclamos bien y agregamos ahora los ingredientes secos: la harina de avena, la levadura en polvo, almendra molida, harina de coco y la canela.

3. Volvemos a mezclarlo bien todo, agregamos ahora la zanahoria rallada y las nueces en trocitos.

4. Lo juntamos todo bien y llevamos la mezcla a los moldes de muffin.

5. Los llevamos al horno previamente precalentado, calor arriba y

abajo a 175 ºC durante 15 minutos.

6. Sacamos, dejamos que se enfríe y listo.

MIS RECOMENDACIONES

Se puede elaborar un frosting saludable para decorar por encima los muffins: se hace batiendo queso crema con queso de Burgos. Le dará un toque muy carrot cake.

CREMA CATALANA

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

60 g de eritritol
30 g de maicena
500 ml de leche
4 yemas
2 ramas de canela
2 cucharadas de azúcar de coco ecológico para decorar
Ralladura de naranja
Ralladura de limón

ELABORACIÓN

1. Calentamos durante unos minutos la leche con las ralladuras y las ramas de canela.

2. Mientras coge aromas y sabor la leche, mezclamos las yemas con la maicena y el eritritol hasta que esté homogénea.

3. Colamos la leche y agregamos la mezcla de las yemas con el edulcorante, todo en el mismo cazo.

4. Removemos sin parar a fuego medio-bajo hasta que obtengamos la textura espesa.

5. Servimos, añadimos por encima el azúcar de coco ecológico y flameamos la parte de arriba.

MIS RECOMENDACIONES

Para hacerla aún más saludable podemos omitir el azúcar de coco y añadir pasta de dátil.

DONAS EXÓTICAS

3-4 personas
Fácil
10 min

INGREDIENTES

120 g de harina de trigo integral
2 huevos
1 plátano maduro
½ mango
1 sobre de levadura
Chocolate con leche sin azúcar para decorar
Trocitos de fresas liofilizadas

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos los huevos, el plátano, el mango, la harina de trigo y la levadura.

2. Batimos hasta que tengamos una mezcla suave y homogénea.

3. Llevamos la mezcla al molde de donas de silicona (engrasado si hiciese falta) y lo metemos en el microondas 2 minutos a máxima potencia.

4. Las sacamos y dejamos enfriar sin desmoldar. Una vez frías, las desmoldamos y bañamos en chocolate derretido. Por último, decoramos con trocitos de fresa liofilizada.

MIS RECOMENDACIONES

Estas donas se pueden hacer con las frutas que más nos gusten, siempre teniendo en cuenta lo dulces que sean. Si no son frutas muy

dulces, convendría endulzar con dátiles o con algún edulcorante.

GOMINOLAS DE YOGUR Y FRESAS

2 personas
Fácil
10 min + tiempo de frío

INGREDIENTES

6 fresas
1 yogur de fresa
12 láminas de gelatina o 2 sobres de gelatina en polvo
Un chorrito de sacarina líquida (opcional)

ELABORACIÓN

1. Hidratamos las láminas de gelatina en agua fría.

2. Mientras, en un vaso batidor echamos el yogur, las fresas y el edulcorante opcional y trituramos. Lo llevamos a calentar unos segundos al microondas a máxima potencia.

3. Escurrimos las láminas de gelatina y las añadimos a la mezcla caliente, removemos hasta que se integre bien y se diluya la gelatina.

4. Si no se diluye, calentamos un poco más en el microondas a máxima potencia.

5. Cogemos un molde de bombones con la forma que queramos, yo en este caso he usado uno de plástico duro con forma de corazón.

6. Pintamos el interior de las cavidades con un poco de aceite de coco, echamos la mezcla y llevamos a enfriar hasta que endurezca al menos una hora y media.

7. Sacamos, desmoldamos y ¡listo!

MIS RECOMENDACIONES

Se puede hacer con otras frutas, con kiwi o con piña quedan muy buenas.

Para desmoldar, si el molde no es de silicona, es decir, es rígido, lo ponemos debajo de un chorro de agua templada para que salgan más fácilmente.

PANNA COTTA

2 personas
Fácil
10 min + tiempo de frío

INGREDIENTES

500 ml de nata ligera
5 láminas de gelatina
2 huevos
Sacarina líquida al gusto
Hojas de menta
Un poco de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. Por un lado, hidratamos las láminas de gelatina.

2. Por otro, en un cazo ponemos a calentar la nata, sin necesidad de que hierva, y agregamos la esencia de vainilla y el edulcorante.

3. Escurrimos las láminas de gelatina y las incorporamos al cazo. Removemos hasta que se diluyan y ponemos la mezcla en dos moldes tipo flan.

4. Llevamos a la nevera al menos 3 horas hasta que se solidifiquen.

5. Desmoldamos y emplatamos con mermelada de frambuesa (ver Mermeladas naturales en el capítulo Desayunos) y una hoja de menta.

MIS RECOMENDACIONES

Si no se desmolda bien, un truco es poner colocar el molde debajo

de un chorro de agua templada durante unos segundos. Al calentarse el molde saldrá más fácilmente.

PUDIN DE PAN DE LECHE

4-5 personas
Fácil
1 h

INGREDIENTES

500 ml de leche o bebida vegetal
6 bollitos de pan de leche comerciales sin azúcar añadido
6 huevos
Un chorrito de sacarina líquida
Esencia de vainilla
Sirope de caramelo sin azúcar para decorar

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos la leche, los huevos, el edulcorante, la esencia de vainilla y los bollitos de pan de leche.

2. Batimos bien hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

3. En un molde engrasado o de silicona, echamos esta mezcla y llevamos al horno precalentado a 180º con calor arriba y abajo.

4. Horneamos a la misma temperatura durante 45-50 minutos. Sacamos y dejamos que se enfríe. Por último, desmoldamos y echamos el sirope de caramelo por encima para decorar.

MIS RECOMENDACIONES

En este caso he utilizado bollitos de pan de leche comerciales

porque me gusta mucho su sabor, pero puedes utilizar pan de molde.

TARTA DE MANZANA

4 personas
Fácil
1 h 15 min

INGREDIENTES

3 manzanas rojas
2 hojaldres comerciales de buena calidad
2 cucharadas de maicena
1 chorro de vinagre de uva
Zumo de 1 limón
Canela
Esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. Descorazonamos las manzanas y las cortamos en rodajas.

2. Las ponemos en un bol y echamos el vinagre, el zumo de limón, la maicena, la canela y la esencia de vainilla. Mezclamos todo y reservamos unos minutos.

3. En un molde de 20-22 cm disponemos una de las planchas de hojaldre con el papel puesto dando la forma y que se adapte bien al molde.

4. Echamos la mezcla de las manzanas ya maceradas y el otro hojaldre lo cortamos en tiras para poner por encima de la tarta a modo de celosía.

5. Llevamos al horno previamente precalentado y cocinamos a 175 ºC durante 45 minutos.

6. Sacamos y dejamos que se enfríe antes de comerla.

MIS RECOMENDACIONES

Si tienes helado en casa le va genial a esta tarta cuando aún está caliente, prueba a comértela así por que te va a encantar.

YOGURT FROZEN CAKES

5 personas
Fácil
15 min + tiempo de congelación

INGREDIENTES

6 onzas de chocolate negro derretido
3 nueces peladas
2 yogures griegos
2 cucharadas de crema de cacahuete y un chorrito para decorar
Un chorrito de miel

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclamos los yogures con la miel y la crema de cacahuete, pero no mucho, que no quede una mezcla homogénea, que sea más bien heterogénea para tener distintas texturas en cada bocado.

2. Derretimos el chocolate negro y echamos un poco en la base de muffins de silicona.

3. Llevamos a congelar unos minutos hasta que se endurezca el chocolate, echamos la mezcla de yogur con miel y crema de cacahuete en los moldes y ponemos unos trocitos de nueces por encima.

4. Llevamos a congelar hasta que se endurezcan, desmoldamos y echamos un poco de crema de cacahuete por encima.

MIS RECOMENDACIONES

Si no los vamos a comer en el día conviene sacarlos del congelador a temperatura ambiente al menos 20 minutos antes para que no estén excesivamente duros.

TARTA DE CHOCOLATE SIN HORNO

5-6 personas
Fácil
20 min + 4 h de reposo en nevera

INGREDIENTES

Base
50 g de mantequilla ligera o aceite de coco
40 g de harina de avena
10 galletas de avena integral (ver la receta en el capítulo Desayunos)
4 cucharadas de cacao en polvo

Cuerpo
175 g de chocolate negro al menos 85%
175 g de queso crema light
650 ml de leche o bebida vegetal
10 láminas de gelatina
2 cucharadas de cacao en polvo
Edulcorante opcional (yo he usado sacarina líquida)

ELABORACIÓN

1. Trituramos las galletas integrales hasta que se queden en polvo, añadimos la harina de avena, el cacao en polvo y la mantequilla derretida.

2. Mezclamos bien hasta que se integre todo y llevamos esta mezcla a un molde de 18 cm de silicona o desmontable, repartimos bien y presionamos para hacer una base.

3. Lo llevamos a enfriar mientras preparamos el cuerpo. Primero ponemos a hidratar las láminas de gelatina en agua fría.

4. En un cazo echamos la leche o bebida vegetal, con el queso crema, el edulcorante, el cacao y el chocolate. Lo ponemos a calentar a fuego medio hasta que se diluya todo.

5. Agregamos las láminas de gelatina escurridas e hidratadas, mezclamos hasta que se integre todo bien y retiramos del fuego.

6. Dejamos que atempere una media hora, removiendo de vez en cuando y llevamos al molde.

7. Dejamos que se enfríe en la nevera al menos 4 horas, desmoldamos y decoramos con cacao puro y coco rallado.

MIS RECOMENDACIONES

En la decoración podemos ser lo creativos que queramos, añadir fruta, más chocolate rallado incluso jugar con texturas y añadir chocolate derretido, algún sirope o la mermelada de un ingrediente que está en la sección de desayunos.

AIRFRYER CORNER

TORTILLAS DE CANGREJO CON SALSA DE CHERRYS CONFITADOS Y YOGUR GRIEGO

2 personas
Media
30 min

INGREDIENTES

125 g de cangrejo
80 g de queso crema
50 g de panko
2 huevos
Cilantro
Sal

Para la salsa
1 yogur griego
2 dientes de ajo
Tomates cherry
Aceite de oliva virgen extra
Tomillo y orégano
Albahaca fresca

ELABORACIÓN

1. Primero hacemos la salsa de cherrys confitados: en un recipiente

que quepa en la airfryer colocamos los cherrys.

2. Añadimos también los dientes de ajo sin pelar, un poco aplastados, el aceite, la sal, las especias y la albahaca. Lo llevamos a la airfryer 25 minutos a 190 ºC. Mientras tanto hacemos las tortillas.

3. En un bol batimos los dos huevos, añadimos el queso crema e integramos bien. Echamos el cangrejo rallado con el panko, la sal y el cilantro. Mezclamos bien.

4. Cogemos la mezcla, hacemos bolitas y aplastamos un poco con la mano.

5. Las llevamos a la cesta de la airfryer y cocinamos a 190 ºC durante 15 minutos.

6. Mientras, preparamos la salsa. En un vaso batidor echamos los cherrys confitados, los ajos pelados y las especias del paso 2. Añadimos el yogur griego y batimos bien.

7. Servimos la salsa y emplatamos las tortillas.

MIS RECOMENDACIONES

Estas tortillas las he hecho con cangrejo, pero se pueden usar otros pescados como merluza, bacalao o salmón. También mariscos como gambas, le van muy bien.

AGUACATES RELLENOS

2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

200 g de carne de ternera picada
4 huevos de codorniz
2 aguacates maduros
1 tomate triturado
½ cebolla
Mozzarella rallada
Aceite de oliva
Cilantro fresco
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Picamos bien la cebolla, la salteamos en una sartén y cuando esté dorada, añadimos la carne.

2. Cuando la carne esté hecha agregamos el tomate triturado y dejamos que reduzca. Retiramos cuando tenga textura de boloñesa.

3. Cortamos los aguacates al medio y vaciamos un poco, para dejar hueco a los ingredientes.

4. Echamos la boloñesa, después la mozzarella rallada y encima un huevo de codorniz en cada aguacate.

5. Llevamos a la cesta de la airfryer y cocinamos a 200 ºC durante 14 minutos.

6. Sacamos, dejamos que se enfríe y decoramos con cilantro fresco.

MIS RECOMENDACIONES

Esta receta se puede veganizar perfectamente utilizando cualquier sustituto de carne para hacer la boloñesa y sustituyendo el queso y el huevo por queso vegano.

AROS DE CEBOLLA TOP

1 persona
Fácil
30 min

INGREDIENTES

2 lonchas de jamón de York
2 lonchas de queso Havarti
1 cebolla grande
1 huevo
Copos de maíz

ELABORACIÓN

1. Pelamos y cortamos la cebolla. Sacamos los aros y ponemos alrededor de los más grandes el jamón y el queso cortados en tiras.

2. Ponemos un aro más pequeño entre el jamón y el queso y el aro de cebolla más grande para que quede más compacto.

3. Hacemos el paso 1 y 2 hasta que acabemos con la cebolla.

4. Batimos el huevo y reservamos. A continuación, trituramos los copos de maíz hasta que queden en polvo, bien triturado y fino.

5. Pasamos los aros por el huevo batido, después por el polvo de maíz y los llevamos a la cesta de la airfryer. Rociamos con un poco de aceite por encima de los aros.

6. Los cocinamos durante 12 minutos a 200 ºC. Sacamos y emplatamos.

MIS RECOMENDACIONES

Recomiendo acompañarlos con la salsa blanca fit (ver Salsas fit para acompañar en el capítulo Snacks).

CEBOLLA NO FRITA

2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla en plumas muy finitas, cuanto más fina mejor y más crujiente quedará.

2. En esta receta conviene que forremos la base de la airfryer con papel de horno.

3. Ponemos la cebolla bien extendida, echamos sal y rociamos con un poco de aceite de oliva.

4. La cocinamos a 150 ºC durante 20 minutos. Si la cebolla no está completamente extendida es posible que la que esté en la parte de abajo no se haga o se cocine menos.

5. En este caso abrir la airfryer cada 5-7 minutos y remover la cebolla para que todo se cocine de manera uniforme.

MIS RECOMENDACIONES

Es el acompañamiento ideal para tus hamburguesas, les da ese toque crunchy y de sabor riquísimo que envuelve todo tu paladar.

NACHOS CASEROS

2-3 personas
Fácil
10 min. + 2 h de reposo en nevera

INGREDIENTES

80 ml de agua
60 g de harina de arroz
60 g de harina de garbanzos
60 g de harina de trigo integral
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. En un bol juntamos las harinas, la sal y mezclamos bien hasta que se integren.

2. Poco a poco agregamos el agua tibia con el aceite de oliva y vamos mezclando hasta que quede una masa homogénea y moldeable.

3. Hacemos una bola con ella, la ponemos en papel film y dejamos reposar 2 horas en la nevera.

4. Ponemos la bola entre dos papeles de horno y con la ayuda de un rodillo la estiramos hasta que quede una plancha de aproximadamente 0,5 cm de grosor. Muy finita.

5. Con la ayuda de un cuchillo o cortapizzas cortamos en triangulitos, los llevamos a la cesta de la airfryer y pulverizamos un poco de aceite.

6. Los hacemos durante 6 minutos a 190 ºC.

7. Sacamos y dejamos que se enfríen.

MIS RECOMENDACIONES

Son ideales para dippear el hummus de aceituna negra o el guacamole. Encontrarás la receta en el capítulo Snacks. También podemos acompañar con tomate y cebolla morada muy picada.

PIMIENTOS RELLENOS

2 personas
Fácil
50 min

INGREDIENTES

300 g de carne picada
100 g de mozzarella rallada
200 ml de nata
5 huevos
4 pimientos
1 bote de tomate triturado
1/2 cebolla
Aceite
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

1. Abrimos por la parte del rabito los pimientos, los vaciamos y colocamos en un recipiente apto para horno.

2. En un bol ponemos el queso rallado con un huevo y la nata. Lo mezclamos bien.

3. Picamos bien finito la cebolla, la doramos y agregamos carne. Dejamos que se cocine en una sartén y echamos el tomate natural.

4. Salpimentamos y dejamos que se reduzca hasta que tenga consistencia de boloñe-sa.

5. Echamos en los pimientos una cucharada de la mezcla de boloñesa y otra de la mezcla de queso, huevo y nata. Para

terminar, a cada pimiento le añadimos un huevo encima.

6. Llevamos a la airfryer a 175 ºC durante 25-30 minutos y listo.

MIS RECOMENDACIONES

En cuanto al relleno de los pimientos, he usado carne de cerdo, pero se puede usar carne de pollo o ternera al gusto de cada uno.

CROQUETAS DE JAMÓN

5-6 personas
Media
40 min + tiempo de reposo

INGREDIENTES

300 g de taquitos de jamón
100 g de mantequilla
100 g de harina de trigo
1 litro de leche
1 cebolla
1 huevo
Pan rallado
Harina para rebozar
Nuez moscada
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla y la incorporamos a una sartén. Añadimos la mantequilla y dejamos que se tueste durante unos minutos removiendo continuamente para que se dore, pero no se pegue.

2. Echamos la harina y sin parar de remover dejamos también que tueste un par de minutos. Después agregamos la leche templada poco a poco y seguimos removiendo hasta que nos quede una mezcla homogénea y sin grumos.

3. A continuación, salpimentamos, añadimos la nuez moscada e integramos el jamón, sin dejar de remover. Veremos que la mezcla se va espesando.

4. Cuando tenga la textura de masa de croquetas, retiramos del fuego. Vertemos la mezcla en un recipiente y lo forramos con papel film transparente, bien pegadito a la masa y dejamos enfriar al menos 6 horas en la nevera.

5. Cuando haya pasado el tiempo indicado, sacamos de la nevera y empezamos a bolear las croquetas, pasamos por harina, después por huevo batido y, por último, por pan rallado.

6. Las freímos en una sartén con aceite no muy fuerte y estarán listas.

MIS RECOMENDACIONES

El mundo croqueta es muy amplio, las podemos rellenar de lo que queramos y jugar con las texturas: echando menos harina para que el interior quede más líquido o dejando espesar la masa más tiempo.

CHIPS DE BONIATO

1-2 personas
Fácil
22-25 min

INGREDIENTES

1 boniato
2 cucharadas de maicena
Perejil
Aceite de oliva virgen extra
Sal

ELABORACIÓN

1. Lavamos y pelamos el boniato, lo cortamos en bastoncillos y lo llevamos a un bol apto para microondas.

2. Lo tapamos y hacemos a máxima potencia durante 5 minutos; si es mucha cantidad ponemos 6-7 minutos.

3. Sacamos del microondas y agregamos la sal, el aceite, la maicena y mezclamos bien.

4. Llevamos a la cesta de la airfryer y dejamos que se cocinen a 200 ºC, 17 minutos.

5. Cuando los saquemos, podemos servir con sal, perejil y alguna salsa. Encontrarás la receta en el capítulo Snacks, Salsas fit para acompañar.

MIS RECOMENDACIONES

La maicena es lo que le va a dar el toque más crujiente, ya que el

boniato es bastante complicado de conseguir sin echar nada que quede crunchy.

ALITAS DULCEPICANTES

1-2 personas
Media
35 min + tiempo de marinado

INGREDIENTES

8 alas de pollo

Para el marinado
2 cucharadas de maicena
1 cucharada de pimentón picante
1 cucharada de cebolla en polvo
1 chorro de aceite de oliva virgen extra
Sal

Salsa dulce
3 cucharadas de miel
2 cucharadas de tomate concentrado
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de carne de pimiento choricero
Zumo de ½ limón

Decoración
Cebollino

ELABORACIÓN

1. En un bol agregamos los ingredientes del marinado, las alas, removemos bien, que se integre todo y dejamos reposar al menos 30 minutos.

2. Llevamos las alas a la cesta de la airfryer y las hacemos 25 minutos a 170 ºC.

3. Mientras elaboramos la salsa dulce, en una sartén a fuego medio calentamos las tres cucharadas de miel e iremos agregando el resto de ingredientes.

4. Dejamos que reduzca hasta obtener una salsa con una densidad como una agridulce.

5. Sacamos las alas de la airfryer, las colocamos en un bol, agregamos la salsa y mezclamos hasta que se bañen bien, también podemos «pintar» las alas de salsa con un pincel.

6. Agregamos el cebollino y ¡listo!

MIS RECOMENDACIONES

Si no quieres que piquen, se puede sustituir el pimentón picante por dulce.

DONA-PIZZA

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

Masa
70 g de harina de avena
2 huevos
1 cucharada de levadura en polvo
1 pizca de orégano
1 chorrito de bebida vegetal
Sal

Toppings
Tomate natural
Queso rallado
Tomates cherry
Jamón de York
Aceitunas negras
Albahaca
Orégano

ELABORACIÓN

1. Mezclamos la avena con los huevos, la levadura, la sal, el orégano y la bebida vegetal. Batimos hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Engrasamos el molde de las donas, añadimos la mezcla y lo llevamos a la cesta de la airfryer. Las cocinamos 8 minutos a 180 ºC.

3. Ahora ponemos los ingredientes de los toppings, salvo el orégano

y la albahaca y volvemos a dar un golpe de calor en la airfryer.

4. Sacamos, dejamos que se enfríen y decoramos con el orégano y la albahaca fresca.

MIS RECOMENDACIONES

Si no tienes moldes para donas, lo puedes hacer en la sartén a modo tortitas o en el horno.

NUGGETS

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

Nuggets
200 g de carne de pollo picada
2 cucharadas de avena en polvo
Sal
Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Pimienta negra molida

Rebozado
Huevo batido
Pan rallado
Copos de maíz triturados

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclamos la carne picada con el resto de los ingredientes de los nuggets.

2. Cuando tengamos una mezcla homogénea hacemos bolitas de unos 40 g y les damos forma de nugget.

3. Pasamos los nuggets por huevo batido, después por pan rallado, otra vez por huevo batido y, por último, por los copos de maíz triturados.

4. Los hacemos en la airfryer durante 12 minutos a 180 ºC. Sacamos, dejamos que se enfríen y ¡listo!

MIS RECOMENDACIONES

Podemos acompañar con salsa tipo ketchup o cualquiera de las salsas fit que hay en la receta del capítulo Snacks. También puedes utilizar carne de ternera picada para hacer los nuggets.

CRUNCHY-ALCACHOFAS

1 persona
Fácil
30 min

INGREDIENTES

Alcachofas
80 g de copos de maíz triturados
70 g de harina de trigo sarraceno
3-4 alcachofas
2 huevos

Salsa
1 huevo duro (cocido)
1 chorro de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de leche de coco
½ cucharada de tomate concentrado
½ cucharada de mostaza
Zumo de ½ lima
Unas gotas de salsa perrins
Unas hojas de cilantro
Sal

ELABORACIÓN

1. Quitamos las hojas exteriores a las alcachofas, cortamos la punta y pelamos el rabito, es decir, como si fuésemos a dejar el corazón, pero manteniendo el tallo de la alcachofa.

2. Las cortamos verticalmente en cuatro trozos cada una y las vamos introduciendo en agua con limón para que no se oxiden.

3. Las pasamos por huevo batido, después por harina de trigo sarraceno, de nuevo por huevo batido, y, por último, por los copos de maíz triturados.

4. Llevamos las alcachofas a la cesta de la airfryer, rociamos con un pelín de aceite en espray y las cocinamos a 170 ºC durante 20 minutos.

5. Mientras, preparamos la salsa, que es tan sencillo como juntar todos los ingredientes, salvo el cilantro, en un vaso batidor y batir.

6. Cortamos el cilantro con un cuchillo y lo agregamos a la salsa. Sacamos las alcachofas de la airfryer y ¡listo!

MIS RECOMENDACIONES

En lugar de introducir las alcachofas en agua con limón las puedes meter en agua con perejil que también es antioxidante.

PATACONES

2 personas
Fácil
25 min

INGREDIENTES

1 plátano de freír
Guacamole (ver la receta al final del capítulo Snacks)
Canónigos
Cebolla morada
Tomates cherry
Queso blanco latino
Sal
Cilantro fresco

ELABORACIÓN

1. Pelamos el plátano con ayuda de un cuchillo ya que la piel es muy dura, lo cortamos en cinco trozos y los llevamos a la cesta de la airfryer.

2. Pulverizamos con un poco de aceite y ponemos una pizca de sal, los hacemos 10 minutos a 180 ºC.

3. Sacamos y, con la ayuda de un plato o vaso, los aplastamos hasta que tengan un grosor de 1 cm más o menos. Volvemos a llevar a la airfryer y los hacemos otros 10 minutos a 180 ºC.

4. Ahora emplatamos sobre canónigos, ponemos un poco de guacamole, cebolla morada, tomates cherry en rodajas, rallamos un poco del queso blanco y decoramos con cilantro fresco.

MIS RECOMENDACIONES

No conviene dejarlos mucho tiempo hechos, cuando están recientes quedan bastante crujientes.

MINIPIZZAS DE PATATA

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

Base
35 g de harina de avena
1 patata mediana
Sal y pimienta

Toppings
Tomate frito
Queso mozzarella
Queso de cabra
Cebolla morada
Tomate natural
Pimiento rojo
Aceitunas negras
Rúcula
Albahaca

ELABORACIÓN

1. Cocemos la patata o hacemos en el microondas hasta que esté blandita.

2. Dejamos que se enfríe, la pelamos y la machacamos; agregamos la avena, la sal y la pimienta y amasamos. Si vemos que no podemos amasar bien, agregamos agua poco a poco hasta obtener una masa que podamos manejar con las manos y que no se nos pegue en ellas.

3. La estiramos en la mesa con ayuda de un rodillo enharinado para

que no se nos pegue la masa al rodillo o a la mesa.

4. Con ayuda de un molde redondo/cortapastas, sacamos las formas circulares de la pizza y las hacemos en la airfryer durante 5 minutos a 170 ºC.

5. Las sacamos y colocamos los toppings al gusto. Podemos combinar de varias maneras como en la foto.

6. Volvemos a llevar a la cesta de la airfryer durante 6-7 minutos a 200 ºC. Sacamos, dejamos que se enfríen y ponemos la albahaca y la rúcula.

MIS RECOMENDACIONES

Esta base de pizza se puede hacer también con boniato o zanahoria que le dará un toque dulce que acompaña muy bien.

CHIPS DE MANZANA

1 persona
Fácil
35 min

INGREDIENTES

1 manzana roja
Canela en polvo
Azúcar de caña ecológico o azúcar de coco ecológico

ELABORACIÓN

1. Lavamos bien la manzana para eliminar cualquier cera que tenga, quitamos el rabito y no hace falta descorazonar.

2. Con una mandolina o cuchillo bien afilado, cortamos unas finas láminas desde la parte inferior de la manzana hasta la superior (donde estaba el rabito).

3. Ponemos canela por encima y una pizca del azúcar de caña o coco en cada lasca.

4. Las llevamos a la cesta de la airfryer y las hacemos a 150 ºC unos 20-25 minutos, las sacamos y dejamos que se enfríen.

MIS RECOMENDACIONES

Son ideales para comer solas a modo de snack, pero también nos pueden dar mucho juego para decorar nuestros platos, ya no solo dulces como tartas, pasteles o cremas, sino para acompañar platos con carne.

CANELA

PECHUGAS A MI ESTILO

2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo enteras sin filetear
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Cebolla en polvo al gusto
Cilantro fresco al gusto
Orégano al gusto
Pimienta negra al gusto
Pimentón de la Vera al gusto

ELABORACIÓN

1. Limpiamos bien de grasa las pechugas en el caso de que quedase algo.

2. En un cuenco echamos el aceite de oliva con el orégano, la pimienta, la sal, el pimentón, la cebolla y el ajo en polvo.

3. Mezclamos hasta que se integre bien todo.

4. Disponemos las pechugas y con la ayuda de un pincel o cucharilla las embadurnamos bien de la mezcla.

5. Ponemos las rodajas de limón en la cesta de la airfryer a modo de cama, colocamos las pechugas encima y las cocinamos durante 25 minutos a 175 ºC.

6. Sacamos, dejamos que se enfríen un poco y emplatamos con cilantro picado.

MIS RECOMENDACIONES

Esta elaboración es el perfecto acompañante de proteína de alta calidad para un plato con verduras también hechas en la airfryer y un poco de arroz basmati o integral.

TEQUEÑOS

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

1 plancha de masa de hojaldre de buena calidad
1 paquete de lonchas de queso Havarti light

ELABORACIÓN

1. Extendemos la masa de hojaldre y con la ayuda de un cuchillo la cortamos en tiras de unos 3-4 cm de grosor por la parte que nos quede la tira más larga.

2. Cogemos una loncha de queso y la doblamos a modo de abanico de tal forma que obtengamos un taco que apretaremos bien con los dedos para que no se nos deshaga.

3. Cogemos una tira de hojaldre y se la enrollamos al queso de tal forma que quede bien sellado para que no se nos salga al cocinar.

4. Llevamos los tequeños a la cesta de la airfryer y los hacemos a 200 ºC. El tiempo será entre 5-8 minutos e iremos abriendo para comprobar.

MIS RECOMENDACIONES

El truco para que no se salga el queso al cocinar es llevar los tequeños unos 30-60 minutos al congelador antes de meterlos en la airfryer.

GAMBAS REBOZADAS EN PANKO CON SALSA DE CACAHUETE

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

12 gambas peladas frescas
Panko
1 huevo

Salsa
1 taza de leche de coco
1 cucharada de queso crema
½ cucharada de cacahuete en polvo
Cilantro fresco
Sal

ELABORACIÓN

1. Batimos el huevo y en un palillo pinchamos 3 gambas.

2. Pasamos los pinchos con las gambas por el huevo batido y después por el panko, los llevamos a la cesta de la airfryer y los hacemos a 190 ºC durante 10-12 minutos.

3. Mientras preparamos la salsa: en un bol mezclamos la leche de coco con el queso crema, batiendo bien hasta que quede todo integrado.

4. Agregamos el polvo de cacahuete y seguimos mezclando hasta que no quede ni un grumo.

5. Por último, añadimos a la mezcla el cilantro fresco y volvemos a integrarlo todo bien.

6. Servimos la salsa en un bol pequeño y sacamos las brochetas de la airfryer. Colocamos todo en el mismo plato, con las gambas alrededor de la salsa.

MIS RECOMENDACIONES

Es una receta que encaja también muy bien con otras salsas, como las salsas fit que hay en la receta del capítulo Snacks.

HOJALDRES BRUTALES SABOR PIZZA

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

4 huevos de codorniz
2-3 lonchas de jamón de York
2-3 lonchas de queso Havarti light
1 masa de hojaldre de buena calidad
Tomate frito sin azúcar añadido
Hojas de albahaca
Orégano
Sal

ELABORACIÓN

1. Cortamos la masa de hojaldre en cuadrados, aprovechando al máximo la masa. Para cada unidad necesitaremos dos trocitos.

2. Cogemos un trocito de hojaldre, pintamos con tomate frito a modo de base de pizza.

3. Ponemos un trozo de queso Havarti y un trozo de jamón de York cortado al mismo tamaño del cuadrado.

4. En el medio con el pulgar hacemos un poco de presión a modo de hoyo para echar el huevo de codorniz y que no se nos vaya hacia los lados.

5. Ponemos por encima el otro cuadrado de hojaldre al que le

hemos hecho un agujerito en medio para que la yema del huevo esté a la vista.

6. Echamos orégano y llevamos a la cesta de la airfryer. Lo cocinamos a 180 ºC durante 10-12 minutos.

7. Sacamos y decoramos con hojas de albahaca. Dejamos que se enfríe.

MIS RECOMENDACIONES

Es un plato ideal para hacer con los más pequeños de la casa. Es fácil de preparar y súperdivertido y el sabor gusta a todas las generaciones.

BOLITAS DE QUESO Y CHERRYS

1 persona
Fácil
20 min

INGREDIENTES

10-15 tomates cherry
10-15 bolitas de mozzarella
10-15 hojas de albahaca
1 huevo
Harina de garbanzo
Panko o copos de maíz triturados
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Cortamos los tomates cherry por la mitad, pero sin llegar a cortarlos enteros. Hay que dejar una parte que siga uniendo a las dos mitades porque vamos a rellenarlos y queremos que sigan teniendo forma de cherry.

2. Con una cucharilla los vaciamos, metemos una hoja de albahaca y una bolita de mozzarella. Hacemos esto con todos los tomates.

3. Pasamos los tomates por la harina de garbanzo, después por huevo batido y, por último, por el panko.

4. Los llevamos a la airfryer, rociamos con un poco de aceite y los cocinamos durante 5 minutos a 200 ºC.

MIS RECOMENDACIONES

Es posible que se salga el queso, para ello congelamos las bolitas antes de llevar a la airfryer durante una hora, de esta forma cuando lo de fuera se esté dorando, el queso de dentro empezará a coger temperatura ambiente.

BROCHETAS CREMOSAS DE POLLO AL CURRY

2 personas
Fácil
20 min + tiempo de macerar

INGREDIENTES

100 ml de nata para montar o leche de coco
1 pechuga de pollo
1 huevo
Ajo en polvo al gusto
Cebolla en polvo al gusto
Perejil en polvo al gusto
Curry al gusto
Tomilloal gusto
Sal al gusto
Harina de arroz
Harina de garbanzo

Para la salsa
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de miel ecológica

ELABORACIÓN

1. Cortamos la pechuga en trozos alargados.

2. En un bol colocamos el pollo troceado con la nata o leche de coco, el ajo y la cebolla en polvo, un poco de perejil, curry, tomillo y sal. Mezclamos bien y lo dejamos reposar en la nevera

de un día para otro.

3. Al día siguiente, pasamos los trozos por la mezcla de harina de arroz y garbanzo, después por huevo batido y de nuevo por la mezcla de harinas.

4. Los llevamos a la cesta de la airfryer y los cocinamos 12 minutos a 180 ºC, y mientras preparamos la salsa.

5. Juntamos la mostaza con la miel hasta obtener una mezcla homogénea, si vemos que tiene mucho sabor y no nos gusta tan fuerte, se puede mezclar con la mayonesa fit (ver la receta en el capítulo Snacks).

MIS RECOMENDACIONES

Esta receta queda muy bien haciendo el rebozado con copos de maíz triturados. Trituramos una parte de los copos de maíz hasta que se queden en polvo y luego trituramos otra parte un poco menos, dejando que queden trocitos. Primero pasamos el pollo por el polvo de maíz, después por huevo y finalmente por los trocitos de maíz menos triturados y a la airfryer.

DONAS DE QUESO CON MERMELADA DE PIQUILLO

2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

3 huevos
1 rulo de queso de cabra pequeño (180 g)
100 ml de nata para cocinar
80 g de harina de avena
60 g de queso mozzarella
10 g de levadura
Un chorro generoso de sirope de agave
Cebolla en polvo
Sal

Para la mermelada
1 bote de pimientos del piquillo (225 g en peso escurrido)
Un chorro generoso de sirope de agave
Un chorro de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos, añadimos la harina de avena, la nata, la levadura, la mozzarella, la sal y la cebolla en polvo.

2. Batimos bien con una batidora hasta que obtengamos una mezcla homogénea y sin grumos.

3. Cortamos el rulo de cabra en trocitos.

4. Llevamos la mezcla a los moldes de silicona para donas aptos para el calor y colocamos los trocitos de queso de cabra aleatoriamente.

5. Los llevamos a la cesta de la airfryer y los cocinamos a 180 ºC durante 12 minutos. Mientras, preparamos la mermelada de piquillo.

6. En una sartén echamos los pimientos escurridos con un poco de aceite de oliva y el sirope de agave, dejamos que reduzca a fuego medio durante 15-20 minutos, retiramos del fuego y trituramos.

7. Sacamos las donas, desmoldamos y servimos con la mermelada de piquillo.

MIS RECOMENDACIONES

Es aconsejable preparar la mermelada unas horas antes, para que esté a temperatura ambiente. También podemos hacerla el día anterior y dejarla reposar en la nevera hasta el momento de la receta para que esté fría.

PATATAS RELLENAS

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

2 patatas
Guacamole (ver la receta al final del capítulo Snacks)
Queso mozzarella
Queso crema light
Jamón de York en tiras
Tomates cherry
Cebolla morada
Cilantro fresco

ELABORACIÓN

1. Lavamos las patatas y sin pelar las cocinamos en el microondas, a máxima potencia, 7-9 minutos, dependiendo del tamaño.

2. Las sacamos, dejamos que se enfríen, las abrimos por la mitad y quitamos un poco de patata para dejar hueco para el relleno.

3. Untamos el interior con queso crema y con el guacamole.

4. Ahora echamos el jamón de York, los cherrys, la cebolla morada y la mozzarella rallada, por ese orden.

5. Lo llevamos todo a la airfryer a 190 ºC durante 10 minutos. Sacamos y decoramos con cilantro fresco.

MIS RECOMENDACIONES

En vez de usar el microondas para hacer las patatas, se pueden hacer también en la airfryer, pero tardarán más tiempo, unos 20-30 minutos, dependiendo del tamaño de la patata. La temperatura sería entre 170-180 ºC, controlando cada 5-10 minutos para ir subiéndola o bajándola.

MUFFINS DE YOGUR GRIEGO

3 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

100 g de harina de avena
40 g de eritritol
5 g de levadura en polvo
2 huevos
1 yogur griego
1 cucharada de queso crema
Un puñado de arándanos

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor echamos los huevos, el yogur griego, el queso crema y batimos hasta que quede homogéneo.

2. Añadimos después los ingredientes secos: la harina de avena, el eritritol y la levadura.

3. Mezclamos todo bien hasta que se integre y llevamos la mezcla a los moldes de muffin.

4. Los ponemos en la cesta de la airfryer y colocamos encima 3 o 4 arándanos por muffin.

5. Cocinamos durante 15 minutos a 160 ºC. Sacamos y dejamos que se enfríen.

MIS RECOMENDACIONES

El arándano le va de maravilla, ¡pero cualquier otro fruto rojo también! Prueba a hacer esta receta con los más pequeños de la casa y poniendo las frutas que más os gusten.

PASTEL DE YOGUR GRIEGO

4-5 personas
Fácil
40 min

INGREDIENTES

175 g de queso crema light
40 g de maicena
3 huevos
2 yogures griegos
Sacarina líquida al gusto

ELABORACIÓN

1. Batimos en un bol los huevos, agregamos la sacarina, el queso crema light y los yogures griegos.

2. Mezclamos bien e incorporamos la maicena, lo batimos todo hasta que quede una mezcla fina y homogénea.

3. Cogemos un molde metálico o de silicona que nos entre en la airfryer (yo he usado uno desmontable de 18 cm) y lo forramos con papel vegetal.

4. Echamos la mezcla dentro del molde que hemos forrado y lo llevamos a la airfryer y cocinamos durante 25-30 minutos a 160 ºC.

5. Sacamos, dejamos que se enfríe y desmoldamos.

MIS RECOMENDACIONES

Esta es mi receta básica de un pastel de yogur, por encima no le he echado ningún topping, pero encajaría muy bien alguna mermelada o sirope, también fruta y cómo no, chocolate derretido.

COOKIES

2 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

180 g de harina de trigo
100 g de chocolate negro en trocitos
65 g de mantequilla ligera
50 g de eritritol
1 huevo
Una pizca de bicarbonato sódico
Esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. En un bol ponemos el huevo, lo batimos, agregamos la mantequilla ligera derretida, la esencia de vainilla y mezclamos bien.

2. Ahora incorporamos los ingredientes secos: la harina, el eritritol, el bicarbonato y comenzamos a amasar.

3. Cuando tengamos una masa homogénea y sin grumos, agregamos el chocolate y lo integramos bien.

4. Vamos haciendo bolitas de unos 40-50 g, las aplastamos y llevamos a la airfryer, las hacemos 10 minutos a 180 ºC.

5. Sacamos y dejamos que se enfríen.

MIS RECOMENDACIONES

Estas son con chocolate, pero se pueden hacer versiones con trocitos de fruta, chocolate blanco o incluso saladas, incorporando trufa rallada o queso sustituyendo el chocolate.

FLAN

1 persona
Fácil
30 min

INGREDIENTES

30 g de eritritol
200 ml de leche
2 huevos
Sirope de arce

ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos con la leche y el edulcorante en un vaso batidor.

2. En dos moldes de flan ponemos en la base un poco de sirope de arce.

3. Echamos la mezcla entre los dos moldes y los llevamos a la airfryer durante 17 minutos a 150 ºC.

4. Sacamos, dejamos que se enfríe y para desmoldar nos ayudamos de un cuchillo para despegarlo del molde.

5. Los ponemos en un plato y podemos añadir más sirope, esto al gusto.

MIS RECOMENDACIONES

Podemos poner en lugar del sirope de arce pasta de dátil para hacerlo más saludable.

TORRIJA STICKS

2 personas
Fácil
30 min

INGREDIENTES

3 rebanadas de pan de molde
1 huevo
1 vaso de leche o bebida vegetal
Unas gotas de esencia de naranja o ralladura de naranja
Edulcorante (sacarina líquida)
Canela al gusto
Sirope de dulce de leche o arce sin azúcar

ELABORACIÓN

1. Cortamos en varias tiras o bastoncillos (2-3 cm de ancho) cada rebanada de pan de molde.

2. En un recipiente echamos la leche, la canela, unas gotas de esencia de naranja o ralladura de naranja y un chorrito de sacarina líquida.

3. Sumergimos las tiras en la mezcla unos segundos hasta que absorban bien y después las pasamos por el huevo (batido previamente).

4. Las llevamos a la cesta de la airfryer y las hacemos a 200 ºC durante 15 minutos.

5. Sacamos y emplatamos con sirope por encima.

MIS RECOMENDACIONES

En esta receta sí que es conveniente poner un poco de papel de horno en la base para que no se pegue. Se puede acompañar de las mermeladas que encontrarás en la receta Mermeladas naturales en el capítulo Desayunos.

DONAS DE BONIATO Y COCO

3 personas
Fácil
20 min

INGREDIENTES

70 g de boniato asado
30 g de harina de avena
30 g de coco rallado o harina de coco
30 g de aceite de coco o mantequilla light
5 g de levadura en polvo
2 huevos
1 yogur griego
Un chorrito de sacarina líquida

Cobertura
Chocolate con leche sin azúcar añadido
Chocolate blanco sin azúcar añadido

ELABORACIÓN

1. En un vaso batidor ponemos los huevos, el boniato, el yogur griego y la sacarina. Batimos todo bien.

2. Después añadimos los ingredientes secos: la harina de avena, el coco rallado y la levadura en polvo.

3. Integramos bien y llevamos la mezcla a un molde de donas que quepa en la airfryer.

4. Cocinamos a 180 ºC durante 10 minutos. Sacamos y dejamos

enfriar.

5. Las desmoldamos y ponemos los chocolates derretidos por encima para decorar.

MIS RECOMENDACIONES

Puedes llevar las donas a la nevera para que se endurezca el chocolate y les dé ese toque más crocante.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los lectores y seguidores (me encantaría conoceros) porque sois los que día a día me dais apoyo y hacéis que todo esto sea posible.

A mis amigos y a *los panas*, que habéis estado conmigo desde que éramos pequeños, en cada paso que he dado y que siempre hemos estado juntos a pesar de todos los contratiempos.

A algunos de mis profesores del colegio, que me decíais que era un vago y que no sería capaz de hacer nada en la vida. Os tengo presentes en la dedicatoria de mi primer libro.

A mi padre porque, aunque ya no estés aquí, sin ti nada de esto habría tenido lugar. Sé que desde donde te encuentres, estás orgulloso de mi.

Y, en especial, a mi madre: eres la persona que más se preocupa por mí y haga lo que haga, siempre me apoyas. Da igual lo mayor que sea, siempre seré tu niño.

Hacer fit lo más fat. Las recetas sanas y fáciles de @ugar90
Alberto Ugarte

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© Diseño de maqueta: María Pitironte
© Fotografías del interior: Alberto Ugarte

© Alberto Ugarte, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: **sugerencias@espasa.es**

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2022

ISBN: 978-84-670-6739-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!